ALTERNATIVE santé
L'EXPÉRIENCE DE LA MÉDECINE NATURELLE
DÉCEMBRE 2013 • n° 8

Fiche thérapeutique
Les vergetures (p. 8)

Testé pour vous
L'ostéopathie (p. 17)

Interview
Robert Masson ose défendre la viande (p. 18)

Notre dossier p. 9 à 16

Les apprentis sorciers de l'hormonothérapie

EN TÊTE À TÊTE AVEC ISABELLE DESCLÈVES

Ancienne dentiste, Isabelle Desclèves a troqué les détartrages contre une thérapie dentaire bien plus holistique. Selon elle, nos dents retracent notre parcours de vie, nos difficultés ainsi que nos épreuves. Le décodage dentaire serait donc un éclairage puissant sur notre vie intérieure. (p. 24).

Vous recherchez un thérapeute ?

annuaire-therapeutes.com

L'annuaire en ligne du magazine Profession thérapeute

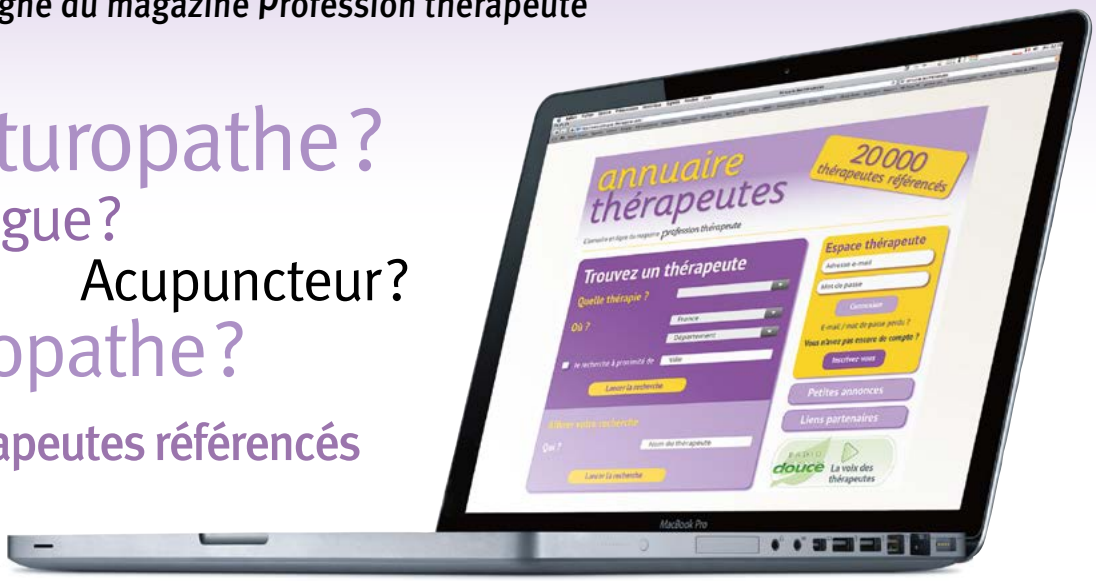
Naturopathe ?

Sophrologue ?

Acupuncteur ?

Ostéopathe ?

20 000 thérapeutes référencés



À l'écoute de votre bien-être

sur radiomedecinedouce.com©

Tous les jours, écoutez les thérapeutes qui font la vitalité des médecines naturelles

Tous les jours, des émissions consacrées à la santé naturelle et aux thérapies alternatives sont programmées. Sophrologie, naturopathie, homéopathie vétérinaire… des spécialistes vous donnent leurs conseils.
Dans les prochains mois, vous pourrez intervenir en direct sur l'antenne à l'occasion d'émissions thématiques ou utiliser le forum pour poser vos questions de santé. Et restez connecté ! un programme musical vous accompagne toute la journée.

Également accessible sur

www.soignez-vous.com, www.annuaire-therapeutes.com, www.plantes-et-sante.fr, www.principes-de-sante.com

© RADIO MÉDECINE DOUCE EST UNE MARQUE DU GROUPE SANTÉ PORT-ROYAL

sommaire

4 **actualités**

8 **fiche thérapeutique**
Les vergetures

9 **dossier**
Hormonothérapie
Les hormones jouent un rôle majeur dans le fonctionnement du corps humain. Certains estiment même que nous sommes régis par ces substances qui interviennent dans nos émotions. Sur le plan médical, leur emploi tend à se systématiser. On est pourtant loin de tout comprendre à la complexité de ces réactions biochimiques qui quand on les manipule n'ont pas forcément les effets positifs attendus. Risque d'infarctus ou d'accident vasculaire cérébral, cancer du sein, font partie des dangers constatés dans le sillage de ces traitements. Dans de nombreux cas, l'hormonothérapie relève de la médecine de confort qui modifie pourtant les fondamentaux de notre être.

17 **testé pour vous**
Nathalie Lefèvre a testé pour vous l'ostéopathie avec Frédéric Zenouda. Sa consultation en vidéo.

18 **interview**
Au travers de son interview, **Robert Masson** s'attaque aux mythes et mensonges de l'alimentation naturelle et tord le cou à quelques idées reçues.

20 **traitement**
Bains dérivatifs : les découvertes de Louis Kuhne enfin expliquées

22 **traitement**
Pathologies mammaires : ne succombez pas à la cancérophobie !

24 **en tête à tête**
Nathalie Lefèvre reçoit Isabelle Desclèves qui nous parle de l'écoute dentaire

25 **remède**
Les ventouses : une technique ancestrale contre la douleur

27 **remède**
Le lavement intestinal : purifie le corps... et l'esprit

28 **boîte à outils**
Le sel cristallin de l'Himalaya : de l'eau de mer d'il y a 250 millions d'années

COUVERTURE : © FOTOLIA.COM

Téléthon : une cagnotte d'un milliard d'euros dépensée en vain

Chaque année, France 2 fait pleurer les chaumières en exhibant de jeunes myopathes recroquevillés dans leur chariot. On en est à la 15e année et, en tout, depuis la création du Téléthon, on a récolté plus d'un milliard d'euros. Pour quel résultat ? L'Association française contre les myopathies (AFM) a pris de l'embonpoint c'est sûr, mais les myopathes, eux, attendent toujours des progrès concrets.

L'AFM, qui couve son trésor, s'entête en effet à financer presque exclusivement la thérapie génique dont on sait aujourd'hui qu'elle est dans l'impasse. Les dirigeants omnipotents de l'AFM refusent d'écouter les avertissements. « *Le rôle de la génétique est surestimé* », affirme ainsi, comme de nombreux autres chercheurs, Bertrand Jordan, biologiste et directeur de recherche au CNRS, très impliqué dans ce domaine. Pour lui, la communauté médico-scientifique, dont les gènes sont le « *fonds de commerce* », nourrit le grand public d'illusions. Car, bien que certains techniciens prétendent maîtriser les manipulations génétiques… en réalité, il n'en est rien !

Une modification génétique se transmet en effet à la descendance de l'individu modifié. Et certaines de ses conséquences peuvent ne se manifester qu'après plusieurs générations, quand le gène transformé se trouvera en présence d'autres gènes qui favoriseront « l'expression » de ces conséquences… Qui peut prétendre confiner les effets imprévisibles des manipulations génétiques que l'on nous vante tant ? L'application de ces techniques à l'homme devrait donc être réservée aux seuls cas où elle s'avérerait indispensable à une survie sans souffrance, après avoir soigneusement pesé le pour et le contre.

Avec plusieurs chercheurs indépendants de l'Association biologique internationale, nous sommes parvenus à soigner beaucoup d'enfants porteurs de la myopathie de Duchenne. Je dis bien « soigner ». Nous sommes partis de l'idée que tous les enfants naissent myopathes. Chez le nouveau-né, tous les muscles sont lents. La normalité se constitue au cours des six premiers mois par la maturation des fibres rapides des muscles, provoquée par une enzyme spécifique que les enfants atteints de la myopathie de Duchenne ne parviennent pas à fixer. Seuls les garçons sont atteints : la mère du myopathe – qui pourtant transmet la tare – et les sœurs du myopathe, restent saines. C'est en effet la sécrétion postnatale de testostérone qui bloque la maturation des fibres musculaires rapides. Si la fille, affectée de la même déficience, échappe à la myopathie, nous avons conclu que son « *statut femelle* » la met à l'abri.

La solution que nous avons appliquée avec succès consiste à neutraliser la poussée sécrétoire de testostérone chez le nourrisson à risque par une hormone femelle. La progestérone (hormone femelle) présente l'avantage de neutraliser les effets des hormones mâles. Il suffit d'appliquer sur la peau un gel de progestérone le plus tôt possible. Cette simple application se révèle efficace dans une fratrie à risque qui échappe ainsi au tragique destin de la myopathie de Duchenne. Le gel coûte 2 euros !

Dr Jean-Pierre Willem

Édito paru il y a 10 ans dans la revue *Principes de Santé*… et toujours d'actualité.

Moisissures aux murs, cerveau menacé

La présence de moisissures sur les murs de la maison exposerait à développer une maladie de Parkinson ! En effet, les champignons qui sont responsables de ces désagréments domestiques libèrent dans l'air intérieur une variété de molécules que l'on ne peut s'empêcher d'inhaler et qui, pour au moins deux d'entre elles, provoquent la destruction des neurones dopaminergiques, tout comme on l'observe au cours de la maladie. Ces résultats, les premiers du genre, demandent à être confirmés par d'autres études, mais ils sont suffisamment alarmants pour conseiller d'éradiquer toute zone d'humidité chronique dans les lieux de vie clos (appartement, bureau, atelier).

A. A. Inamdar, M. M. Hossain, and coll., dans Proceedings of the National Academy of Sciences*, 11 novembre 2013.*

Rhume : dites non aux décongestionnants

Le centre de pharmacovigilance de Toulouse a recensé pendant quatre ans les effets secondaires des décongestionnants ORL vasoconstricteurs utilisés en cas de rhume. Les résultats liés à l'emploi des éphédrine, naphazoline et autres oxymétazoline sont plutôt alarmants. Le centre cite des effets cardiovasculaires (accidents vasculaires cérébraux, hypertensions artérielles, douleurs thoraciques ou cardiaques et un infarctus) mais aussi des conséquences neuropsychiques (convulsions et céphalées). Les deux tiers sont dus à des médicaments qui paradent dans les rayonnages des pharmacies pendant l'hiver et sont vendus sans ordonnance. Les réactions de nos autorités de santé se bornant pour le moment à collecter les données, il est impératif de ne plus soigner un rhume bénin avec ces médicaments.

OGM : l'étude du Pr Séralini retirée de publication

En septembre 2012, le chercheur Gilles-Éric Séralini publiait les résultats d'une étude mettant en évidence les conséquences délétères sur la santé du maïs OGM NK 603 et de son pesticide associé le Round Up *(cf.* Principes de Santé *n° 49)*. Bien que publiée dans la revue internationale de référence *Food and Chemical Toxicology*, bien que l'étude s'intéresse pour la première fois aux conséquences à long terme d'un OGM, elle était immédiatement contestée, le chercheur lui-même faisant l'objet de violentes attaques décrédibilisant sa démarche. Mais ses détracteurs sont en train d'obtenir plus. Selon le Comité de recherche et d'information indépendante sur le génie génétique (CRII-GEN), la publication scientifique a décidé de retirer l'article du Pr Séralini. Pourtant, pour qu'une étude soit « dépubliée », il faut qu'une fraude ou une erreur soit établie… ce qui n'est pas le cas ici. En revanche, le nouveau rédacteur en chef de la revue est un ancien salarié de la firme Monsanto. La firme continue d'étendre son emprise.

10 à 20 % ? Une broutille !

Dans une interview donnée au *Quotidien du Médecin*, le Dr J. Viguier, directeur du pôle santé publique et soins à l'Institut national du cancer, a confié sa satisfaction au vu des résultats de dix ans de dépistage généralisé du cancer du sein. Selon lui, cela aurait un impact positif sur la mortalité malgré les cas de surdiagnostic qui n'atteindraient que 10 à 20 % ! Si entre 150 et 300 décès étaient ainsi évités par tranches de 100 000 femmes dépistées, le nombre de décès induits par les traitements et les cancers radio-induits par les mammographies répétées ne semble pas, quant à lui, avoir été évalué ou, s'il l'a été, il n'a pas encore été communiqué. Bizarre…

B. Vuaille, dans Le Quotidien du Médecin*, 21 novembre 2013.*

Je veux avoir le cancer de la prostate !

Le professeur Henri Joyeux, cancérologue reconnu, est un des plus fervents défenseurs d'une politique de prévention active du cancer.
Il a accepté de réaliser pour *Alternative Santé* une série d'interviews sur le thème : *« Comment attraper un cancer du… »*. Un message provoquant pour rappeler que notre alimentation et notre mode de vie sont souvent des facteurs déclenchants beaucoup plus puissants que l'hérédité.
Cette semaine, Henri Joyeux s'intéresse au cancer de la prostate.

Pour ceux qui ne peuvent voir la vidéo dans ce PDF, cliquez sur ce lien : http://youtu.be/XYdRcYFcrwM

Gardasil de fou

Après le Protelos, c'est au tour du Gardasil d'avoir les honneurs de nos colonnes (ainsi que de celles de nombreux médias). Il faut dire qu'un dépôt de plainte vient de réveiller les vieux démons des nombreux effets secondaires provoqués par ce vaccin contre le papillomavirus (HPV), censé protéger du cancer de l'utérus.

Le dépôt de plainte émane d'une jeune femme de 18 ans, Marie-Océane Bourguignon, qui attaque Sanofi, accusant le Gardasil d'être à l'origine de sa sclérose en plaques. D'après ce qui se murmure, d'autres plaintes pourraient être déposées.

Poker menteur

Bien entendu, Sanofi dément toute implication de son vaccin dans la survenue de la maladie, contestant les conclusions de la commission régionale de conciliation et d'indemnisation des accidents médicaux (CRCI) qui reconnaît « *une imputabilité de la pathologie à la vaccination à hauteur de 50 %* ». De plus, les experts médicaux saisis pour statuer sur les pièces du dossier de Mlle Bourguignon ne parviennent pas, à l'heure où nous imprimons ces pages, à établir un avis commun. Rien ici n'est en mesure de faire frémir le géant Sanofi-Pasteur qui, en attendant, aime à rappeler que plus de 136 millions de doses de Gardasil ont été distribuées dans le monde depuis son lancement en juin 2006. Le vaccin est recommandé par l'OMS, les autorités sanitaires américaines (FDA), l'Agence européenne du médicament et le Haut Conseil de la santé publique en France, rappelle donc le laboratoire. Exemple typique d'une honorabilité qui, en creux, reflète un sentiment de totale immunité… pour ne pas dire d'impunité, les nombreux cas d'effets secondaires n'infléchissant pas négativement la balance bénéfices-risques et les recours des victimes étant beaucoup trop lourd à mettre en œuvre.

Une sale histoire

Il est peut-être utile de rappeler ici les origines du vaccin dont la logique a été inversée. Car, contrairement à d'autres pathologies pour lesquelles le besoin de traitement pousse la recherche à trouver un vaccin (que l'on soit pour ou contre, la question n'est pas là), pour le Gardasil, tout s'est fait à l'envers. Il aura fallu attendre près de dix ans pour qu'un virologue allemand, autoqualifié d'opiniâtre, impose son hypothèse publiée en 1976 selon laquelle certains HPV seraient responsables du cancer du col de l'utérus. À force de travail, il finit avec son équipe par isoler, en 1983, le PV 16 dans certains cancers du col. À partir des années 1990, un grand nombre d'universités s'engouffrent dans la brèche du potentiel oncogène du papillomavirus humain. Cet engouement, les articles parus, la perspective de créer le premier vaccin anticancer aboutissent rapidement à ce que des grosses firmes lancent le vaccin anti-HPV, dont il faudra bien, retour sur investissement oblige, assurer la vente en créant la demande. Car avant cela, la plus grande majorité des HPV (d'aucuns parlent de 90 %) – infections parmi les infections sexuellement transmissibles les plus courantes – étaient éliminées naturellement. Frottis et contrôle régulier chez le gynécologue permettant de placer en garde à vue ledit virus.

Quantités négligeables

Depuis 2005, les grosses firmes se partagent le marché comme on joue au Risk, laissant aux jeunes filles le rôle de cobaye. Si les effets secondaires se multiplient, il est tout aussi difficile de prouver qu'ils découlent de l'injection que d'oser saisir les autorités compétentes, comme on l'a dit. Pourtant, ils sont nombreux à travers le monde. En 2012, le registre américain de pharmacovigilance aux États-Unis, rattaché au gouvernement, recensait plus de 700 cas d'infirmité et plus d'une centaine de décès concomitants à une première injection du vaccin anti-HPV. En tout, plus de 25 000 victimes plus ou moins atteintes. En France, l'ANSM elle-même pointait du doigt l'usage de borate de sodium, puissant neurotoxique utilisé dans la mort-aux-rats comme conservateur du Gardasil. Et nous vous avions parlé dans nos colonnes *(PdS d'octobre 2012)* de cette jeune Australienne de 16 ans, « ménopausée » après une première injection, ménopausée avant d'avoir connu un homme.
Nous ne sommes pas en mesure de prédire l'issue du dépôt de plainte qui justifie cet article, mais nous ne saurions que trop vous conseiller, une nouvelle fois, de ne pas vous faire vacciner, ni de faire vacciner vos enfants, contre le papillomavirus.

Jean-Baptiste Talmont

EN BREF…

Joachim a retrouvé ses parents

Nous vous avions relaté, dans une de nos newsletter comment le petit Joachim avait été enlevé à ses parents au motif que sa maman, végétalienne, mettait en danger sa santé. Un jugement de la Cour d'appel de Nîmes, vient de leur donner raison et Joachim a pu retrouver son foyer après 6 mois de séparation. Toutefois, pendant encore un an au moins, des visites de suivi des services sociaux .

Une alternative à l'expérimentation animale

Le comité scientifique Pro Anima, qui a pour objectif principal la recherche de méthodes alternatives à l'expérimentation animale, annonce la naissance du fond européen Ethicscience, une collecte de fonds pour soutenir la recherche *in vitro*. Sous la présidence du professeur Jean-François Narbonne, Ethicscience a sélectionné quatre programmes de recherche dont un sur le cancer du poumon. Un second examine les effets secondaires potentiels de la cigarette électronique. Un 3e programme fait suite au programme de toxicologie cellulaire Valitox et un 4e concerne plus spécifiquement le problème de la pollution environnementale. Vous pouvez soutenir ces recherches.
Info : www.ethicscience.org
Contact : Christiane Laupie-Koechlin, Arnaud Gavard, tél. : 01 45 63 10 89, contact@proanima.fr

Maisons de naissance, c'est parti

La proposition de loi visant à expérimenter les maisons de naissance pendant cinq ans a été votée à l'unanimité. Une belle victoire pour les femmes qui souhaitent accoucher dans des conditions moins médicalisées que celles proposées par les grosses unités d'obstétrique.

AIGLE MOQUEUR REVIENT !

Massacre à la chimio

En cherchant pourquoi les cellules cancéreuses sont si difficiles à éradiquer par les méthodes conventionnelles de traitement, des chercheurs de l'État de Washington en sont récemment tombés de leur chaise quand ils ont découvert par hasard la mortelle réalité concernant la chimiothérapie. Selon les constatations de l'étude, en fait, la chimiothérapie ne traite ni ne guérit le cancer, mais active plutôt la croissance et l'étendue des cellules cancéreuses, les rendant beaucoup plus difficiles à éliminer après une chimiothérapie. Cela présente une fois pour toutes la preuve irréfutable de la tromperie de l'industrie conventionnelle du cancer. Non seulement la chimiothérapie, qui est le menu unique de traitement du cancer aujourd'hui, apparaît selon l'étude un fiasco total, mais elle agit au détriment du malade cancéreux. Cette choquante découverte publiée dans le journal *Nature Medicine*, et qui a été soigneusement ignorée par la communauté scientifique dominante, éclaire en détail la manière dont la chimiothérapie oblige les cellules saines à libérer une protéine qui alimente les cellules cancéreuses, les faisant prospérer. Peter Nelson, du Centre de recherche Fred Hutchinson sur le cancer, à Seattle, coauteur de l'étude, a expliqué : « *Quand la WNT16B est sécrétée, elle interagirait avec les cellules cancéreuses proches et les ferait grossir, se répandre et, plus important, résister à toute thérapie ultérieure* ».

Concernant cette découverte fortuite, il a ajouté : « *Les résultats de notre équipe indiquent que les cellules saines environnantes peuvent même contribuer à une dynamique de développement de la tumeur en place.* » Le Dr Raghu Kalluri, auteur d'une étude similaire publiée l'année dernière dans le journal *Cellule cancéreuse,* a déclaré de son côté : « *Toute manipulation dirigée contre les tumeurs peut par inadvertance augmenter le nombre de tumeurs métastatiques, c'est ce qui tue les patients au bout du compte.* »

Doit-on s'étonner alors que trois médecins sur quatre étant atteints d'un cancer refusent les traitements chimio ?

M. D.

Les vraies causes de l'arthrose

Frédéric Zenouda, ostéopathe, s'adresse à tous ceux qui souffrent de d'arthrose et auxquels la médecine officielle n'a aucun traitement à long terme à proposer, sinon les anti-inflammatoires. Il ouvre ici une nouvelle piste de traitement : l'arthrose n'est pas provoquée exclusivement par la destruction du cartilage. L'immobilité et une mauvaise alimentation seraient des causes sous-jacentes de cette maladie. Cette vidéo est proposée par www.desmauxetdesmots.com, la première et la seule Web TV en France entièrement consacrée aux médecines complémentaires et alternatives.

Pour ceux qui ne peuvent voir la vidéo dans ce PDF, cliquez sur ce lien :
http://www.desmauxetdesmots.com/2012/10/ce-que-votre-docteur-ne-vous-dira-jamais-larthrose/

Formulaire spécial effets indésirables

En 2012 seulement 1 222 patients ont déclaré à l'ANSM des effets indésirables liés aux médicaments. Un chiffre ridicule qui a fini par interpeller l'agence de la sûreté des médicaments. Pour faciliter la remontée d'informations, l'ANSM vient de moderniser son site. Une rubrique est désormais accessible dès la page d'accueil sur *www.ansm.fr* et permettra de transmettre directement les problèmes au centre de pharmacovigilance. Ne nous gênons pas pour y participer.

Moins de cas de rougeole

Dans un communiqué, l'INVS se félicite qu'il y ait eu dix-sept fois moins de cas de rougeole en 2013 qu'en 2011, année noire avec un pic de 15 000 cas répertoriés. Depuis 2012, la chute est sensible et, pour cette année donc, aucun département français n'a déploré de pic excédant les 500 cas. Idem pour les admissions en urgence qui ont significativement baissé. Évidemment, à l'époque de la massive recrudescence des cas de rougeole, les voix officielles incriminaient la baisse de la couverture vaccinale. Ben voyons ! Et nous devons certainement conclure que la France a vacciné 17 fois plus qu'en 2011 pour aboutir à de tels résultats ? Il est bon de rappeler que les cas de rougeole ont régulièrement baissé depuis le début du XX^{e} siècle jusqu'aux années 1990, sans que la vaccination n'intervienne dans le processus. Simplement des mesures d'hygiène.

Tout ce que vous avez toujours voulu comprendre sur le sens des maladies

Vous êtes convaincu que le hasard n'est pas forcément le seul maître à bord quand les organes se rebellent ? Vous aimeriez aider un ami malade, mais ne savez pas comment… Pour les fêtes, pourquoi ne pas offrir le dernier DVD du réalisateur Jean-Yves Bilien, « Comprendre pour guérir » autour du Dr Olivier Soulier ? Plutôt qu'une (parfois) fastidieuse lecture sur les codes biologiques ou symboliques, les interactions entre l'embryologie, les hormones ou les microbes, voilà en effet ce film qui vous prend gentiment par la main, à travers des paysages bucoliques, pour vous mener sur les chemins du sens des maladies version Olivier Soulier. L'homéopathe et acupuncteur a commencé dès 1988 à faire des conférences gentiment provocatrices pour nous suggérer « À quoi servent les maladies ? » Il aime la pédagogie. Mais il demeure avant tout un chercheur de sens depuis qu'il a abandonné l'idée d'entrer dans les ordres pour faire sa médecine. Bilien nous promène en sa compagnie, tranquille, de suppositions en codes nouveaux sur la maladie, d'intuitions en affirmations parfois iconoclastes pour la médecine classique. Mais on sort de la balade comme apaisé. Rasséréné que de vagues intuitions soient expliquées (et non confirmées) par un scientifique singulier. Mieux informé en tout cas sur la logique du vivant. Et sur ce que peut être le « décodage biologique » des microbes nos amis (si !), ou des tumeurs qui sauvent (si, bis !). De l'infiniment petit de l'embryologie à l'infiniment grand de la guérison, tout à un sens. Tout se connecte. Tout peut devenir spiritualité. Les taoïstes ne sont plus les seuls à l'affirmer. Olivier Soulier s'y essaie, à sa façon.

Christine Saramito

DVD, *« Dr Olivier Soulier. Médecine du sens, comprendre pour guérir»*, film de Jean-Yves Bilien, dédié à la mémoire de Willy Barral. Bigbangboum Films, octobre 2013.

Bulletin d'abonnement

☐ **OUI,** je m'abonne pour 1 an (soit 11 numéros) à ***Alternative Santé*** au tarif de 24 €.

http://www.alternativesante.fr/bon-de-commande/

AS08

EN BREF…

Allergie à la gélatine et au vaccin antigrippal

La guimauve et les bonbons nounours vous procurent-ils démangeaisons cutanées et/ou un œdème lingual ? Alors vous êtes très certainement allergique à la gélatine et vous risquez de faire un accident plus grave encore si vous acceptez le prochain vaccin antigrippal… qui en inclut justement dans sa fabrication.

Le soleil donne

Une étude écossaise vient de démontrer comment l'exposition aux UV(A) favoriserait la production d'oxyde nitrique qui contribue à réduire la pression artérielle en provoquant une dilatation des vaisseaux sanguins. Les scientifiques préconisent donc une exposition raisonnée (qui respecte toutes les préconisations d'usage) au soleil pour baisser la tension artérielle sans prise médicamenteuse.
D. Liu et coll., dans Journal of Investigative Dermatology, *2013*

Un centre unique en France

Le centre de médecines douces de la clinique du Tertre-Rouge, intégrée au pôle santé du Mans fête son premier anniversaire. Et il mérite bien d'être fêté car, sous l'impulsion du directeur général, Stéphane Valat, c'est bel et bien le premier centre du genre à voir le jour au sein d'un établissement hospitalier. Ce centre réunit à ce jour les pratiques suivantes : acupuncture, kinésiologie, massage californien, naturopathie, ostéopathie, shiatsu, sophrologie et bientôt homéopathie. Pour prendre rendez-vous : 0800 072 000.

Médecins et patients ont des points de vue divergents

Le fossé qui existe entre médecin et patient a fait l'objet d'un sondage publié pour la journée mondiale de l'arthrite. Des résultats édifiants : quand 9 rhumatologues sur 10 affirment prendre en compte les effets indésirables des traitements, seulement 50 % des patients ont cette impression. Et quand 85 % estiment avoir bien expliqué le rapport bénéfice-risque, seulement 50 % des patients sont de cet avis.

Les vergetures

Ces lésions de la peau sont la hantise des femmes car elles se produisent généralement au niveau du ventre, des seins, des cuisses et des fesses. Mais elles peuvent également se situer sur les épaules, le dos, sur la face externe des bras, au-dessus des genoux et dans la région malléolaire.
Ces marques sont dues à un amincissement de la peau par étirement, avec rupture du réseau de fibres élastiques, constituant la trame du derme, à la suite de la distension progressive de la peau.

DES CAUSES HORMONALES

Des études ont montré que la distension mécanique de la peau n'est pas seule responsable de la formation de vergetures. Ces études mettent en cause un facteur hormonal qui n'avait pas été pris en compte jusqu'à présent, l'élévation du taux de cortisone dans le sang, surtout à la suite de stress répétitifs.
Les personnes les plus exposées sont, bien entendu, les femmes enceintes (les vergetures sont surtout visibles à partir du troisième trimestre de grossesse), mais certaines femmes sont vergeturées dès les premiers mois et d'autres ne le sont jamais, ce qui tend à accréditer l'importance du facteur hormonal.
Les vergetures peuvent aussi survenir à la puberté ; on estime que 70 % des filles de dix à seize ans sont touchées par ce phénomène… Et les garçons ne sont pas épargnés !
En dehors de la grossesse et de la puberté, l'apparition de vergetures peut être due aux surcharges de poids et, paradoxalement, aux régimes amincissants excessifs.
Elles peuvent également être consécutives à l'accumulation pathologique de sérosité dans l'abdomen (ascite) ou dans le tissu cellulaire qui provoque un œdème généralisé (anasarque).
L'hyperfonctionnement des glandes corticosurrénales qui se traduit par une sécrétion excessive de cortisone est aussi un facteur déclenchant.
Enfin, les ennemis de la peau, tels le tabac et les boissons alcoolisées, constituent des facteurs aggravants qu'il faut proscrire, pendant la grossesse.

DES RECETTES SIMPLES POUR DE BONS RÉSULTATS

L'essentiel de la thérapeutique contre les vergetures est préventif. En ce qui concerne les femmes enceintes, les traitements externes doivent commencer dès que le test de grossesse est positif, c'est-à-dire sans attendre le moindre signe d'étirement de la peau.
Ces petites rayures inesthétiques, ne sont pas une fatalité : vous pouvez largement les prévenir à l'aide de traitements appropriés. En revanche, quand elles sont apparues, il est très difficile de s'en débarrasser !

DES HUILES ESSENTIELLES EN PRÉVENTION

En utilisant en massage cette préparation à base d'huiles essentielles matin et soir, votre peau gardera toute son élasticité, laissant ainsi moins de prise aux vergetures.
Voici une formule que vous pourrez réaliser vous-même car elle ne nécessite que trois huiles essentielles :
10 gouttes d'HE de zestes de mandarine
10 gouttes d'HE de Geranium rosat
20 gouttes d'HE de lavande aspic
1 c. à soupe d'huile de Périlla (60 % d'oméga 3 et 92 % de vitamine E)
7 c. à soupe d'huile d'onagre
3 c. à café d'huile d'olive
1 c. à soupe de rose musquée
1 c. à café d'huile de germe de blé
Mettre dans un flacon les trois huiles essentielles et les différentes huiles végétales. Agiter vigoureusement. Si possible, laisser le produit reposer pendant quatre jours afin que les substances potentialisent leurs effets par synergie. Agiter à nouveau le flacon avant chaque utilisation.
Masser soigneusement la poitrine, puis les hanches et descendre vers les cuisses et les genoux. Si possible, renouveler l'opération deux fois par jour.

LES AUTRES TRAITEMENTS

Il existe également des préparations préventives à base de plantes, comme le Phytolastil (marque Lierac vendue en pharmacie) qui contient de la prêle, de l'alchémille et du lierre grimpant, et le Panaxagel, avec du lierre, de la prêle, de l'hamamélis et du petit houx (fragon).

LES TRAITEMENTS CURATIFS (HORS GROSSESSE)

Comme nous l'avons vu, les vergetures n'apparaissent pas seulement pendant la grossesse, elles apparaissent également lors de prises de poids trop rapides. Dans ce cas, en application deux fois par jour vous pouvez employer l'une des préparations suivantes :

- Cataplasmes de Lierre grimpant : faire cuire des feuilles dans un peu d'eau. Après 1/4 d'heures de cuisson, réduire les feuilles en bouillie et les appliquer entre deux épaisseurs de gaze.
- Décoction d'alchémille : utiliser 50 g de feuilles par litre d'eau ; faire bouillir pendant cinq à dix minutes ; laisser infuser une dizaine de minutes, filtrer et appliquer en compresses.
- Décoction de prêle : faire bouillir 100 g de plante séchée dans un litre d'eau pendant dix minutes, laisser infuser 10 à 15 minutes, filtrer et appliquer en compresses.
- Onctions au cyprès : appliquer un mélange d'HE de cyprès (20 %) et d'huile d'amande (80 %).
- Une formule d'huiles essentielles et végétales :

HE de Ciste ladanifère	1 ml
HE de Romarin verbénone	2 ml
HE de Rose de Damas	0,2 ml
HE de Sauge officinale	2 ml
HV de Rose musquée	10 ml
HV de Millepertuis	10 ml
HV de Germe de blé	qsp 100 ml

Pratiquez deux applications par jour sur les vergetures en massant énergiquement et en les réduisant par pincement.

TOUS CES REMÈDES SONT DISPONIBLES EN PHARMACIE

Les apprentis sorciers de l'hormonothérapie

Les hormones sont des vecteurs d'information et des déclencheurs d'activité à tous les niveaux de notre être, que ce soit d'un point de vue physiologique ou psychologique. Aujourd'hui elles sont aussi devenues un instrument important de la médecine pour soigner de nombreuses maladies, même graves, réduire certains symptômes désagréables, voire augmenter notre espérance de vie. Leur potentiel est aussi grand que leur fonctionnement complexe. Ce que l'on a tendance à oublier pour prescrire de plus en plus largement ces médicaments qui comportent des risques bien réels.

Dossier réalisé avec le concours du Dr Naïma Bauplé et de Vittoria Siegel (conseil en médecine nutritionnelle)

Ces hormones interviennent à tous les niveaux de notre être, non seulement pour notre métabolisme mais également sur le plan émotionnel, intellectuel et même spirituel. L'hormone se fixe à des récepteurs spécifiques situés soit à la surface des cellules (par exemple pour l'insuline), soit à l'intérieur de celles-ci (comme pour la vitamine D et les hormones secrétées par les glandes sexuelles, une partie des glandes surrénales et le placenta). Ainsi activés, les récepteurs enclenchent toute une série de réactions. Pour cette raison, l'action de l'hormone est comparée à celle d'une clé qui ouvre une porte ou à celle d'une estafette qui transporte l'information depuis les centres de décision jusqu'aux appareils exécutifs.

Les réactions engendrées au niveau cellulaire sont de deux types. Soit elles provoquent la stimulation de la synthèse de nouvelles protéines par l'intermédiaire d'un ensemble de gènes. C'est ainsi qu'agissent l'hormone de croissance et les hormones sexuelles (œstrogènes, progestérone, testostérone). Soit elles permettent la régulation de l'activité de protéines intracellulaires. C'est le cas de l'insuline, sécrétée par certaines cellules du pancréas, qui facilite la pénétration du glucose dans les cellules et son utilisation à des fins énergétiques en même temps qu'elle favorise l'utilisation des lipides stockés dans les cellules graisseuses.

COMMENT ÇA MARCHE, UNE HORMONE

Certaines hormones ont un usage essentiellement interne (elles sont dites endocrines). Elles stimulent certaines activités dans un ou plusieurs organes. D'autres ne sont produites que par des glandes externes, la peau notamment (elles sont appelées exocrines). Elles interviennent (à un niveau inconscient) que ce soit pour définir ou défendre notre territoire, affirmer ou faire respecter notre point de vue, révéler nos attirances et aversions sexuelles. À la différence de la transmission par voie nerveuse, ●●●

50 hormones pour des missions très variées

Actuellement, près de 50 hormones ont été identifiées. Pour celles-ci, grâce à la connaissance que nous avons de leur mécanisme de régulation, des protocoles existent pour pallier leur éventuelle défaillance. D'autres viennent d'être découvertes (adiponectine, leptine, ostéocalcine) et il est très vraisemblable que l'on en identifie de nouvelles dans le futur. De tailles et de natures très variables, elles sont soit :

- Dérivées d'un simple acide aminé telles les catécholamines et la thyroxine.
- Issues de l'assemblage de quelques acides aminés (hormones peptidiques) comme la leptine, la vasopressine et la TRH.
- De véritables protéines, par exemple l'insuline, l'adiponectine, l'hormone de croissance.
- Produites à partir du cholestérol (hormones stéroïdes) comme les œstrogènes, la testostérone et le cortisol.
- Synthétisées à partir de lipides. Ce sont essentiellement les dérivés à longue chaîne des acides gras oméga 6 et oméga 3 comme les prostaglandines, leucotriènes…

Chaque organe produit une ou plusieurs hormones : l'hypothalamus secrète de la CRH et la GHRH (hormone libérant l'hormone de croissance), l'épiphyse est à l'origine de la mélatonine, le pancréas du glucagon, de l'insuline, de la somatostatine, de l'amyléine. Les ovaires fabriquent des œstrogènes, progestérone, inhibine, noradrénaline alors que les testicules fabriquent de la testostérone, inhibine, relaxine. Le rein produit de la rénine, le placenta des œstrogènes, de la progestérone, etc.

Déclin de la production avec l'âge

À 40 ans, un homme sécrète de 2 à 4 fois moins d'hormone de croissance, le déficit étant d'autant plus important qu'il est en surpoids. Au même âge, la sécrétion de testostérone chez la femme a diminué de 50 %. Pire, si toutes les fonctions hormonales diminuent à partir de 25 ans, celles des hormones anaboliques (c'est-à-dire vouées à la construction et à la régénération, comme l'hormone de croissance et les hormones sexuelles) diminuent plus vite que celles des hormones cataboliques (« destructrices », comme le cortisol). Avec le temps, l'écart se creuse entre capacités de déconstruction et de régénération, de sorte que le processus dégénératif s'accélère. Nous perdons du muscle, faisons du gras. Nos défenses immunitaires diminuent, voire se retournent contre nous (maladies auto-immunes).

Biotechnologie, késako ?

La biotechnologie s'appuie sur l'utilisation de l'ADN recombinant (ADNr) qui permet de produire les traitements hormonaux dérivés des hormones humaines. Dans un premier temps, on isole les gènes qui commandent la production de certaines hormones, puis on les introduit dans un organisme hôte, souvent une bactérie (*Escherichia coli*), où ces hormones sont alors produites en grandes quantités. Ainsi une large utilisation est dorénavant possible.
Les produits hormonaux sont donc dérivés aujourd'hui soit d'extraits végétaux ou animaux, soit des molécules de synthèse.

●●● la communication par voie hormonale est plus lente, plus diffuse et plus durable. Lorsque le taux sanguin d'une hormone sécrétée par un organe baisse, le cerveau en est avisé. Il secrète à son tour une hormone (dite neurohormone parce qu'elle est secrétée par des neurones spécifiques) qui va stimuler l'organe. Lorsque le taux sanguin est rétabli, la sécrétion de la neurohormone est interrompue. Il existe donc un système de régulation en boucle appelée rétrocontrôle (ou auparavant *feedback*).

En fait, le circuit est plus complexe. Par exemple, après la fin de ses règles, l'hypothalamus de la femme secrète de la GnRH (*gonadotrophin releasing hormone*) qui stimule la sécrétion de la FSH (*follicle stimulating hormone*) et de la LH (*luteinizing hormone*) par l'hypophyse. La FSH induit alors la formation d'un follicule ovarien et la sécrétion d'œstradiol. Arrivé à maturation, le follicule subit l'action de la LH et l'ovulation a lieu. Sous l'action conjuguée de la FSH et de la LH, l'ovaire produit progestérone et œstradiol en vue d'une éventuelle fécondation. Quand le taux sanguin des hormones sexuelles atteint un seuil satisfaisant, la sécrétion de la GnRH est stoppée.

POURQUOI L'HORMONOTHÉRAPIE ?

Aujourd'hui l'hormonothérapie est pratiquée sous au moins six formes différentes et y ont recours aussi bien des généralistes et des endocrinologues que des gynécologues, des cancérologues et des sexologues.

► **L'hormonothérapie de substitution consiste à combler le manque de certaines hormones**

Les indications les plus fréquentes sont celles de l'insuline dans le diabète et des œstrogènes (avec ou sans progestérone) au cours de la ménopause. L'andropause, que l'on commence à mieux connaître, est plus rarement traitée. D'autres pathologies sont aussi concernées : l'hypothyroïdie quelle que soit son origine, certains problèmes d'infertilité liés à une insuffisance de sécrétion d'hormones sexuelles, une baisse de la libido. Les troubles de la croissance peuvent également être traités de cette façon. Chez les enfants de petite taille, qui présentent ou non un déficit d'hormone de croissance, on utilise la rhGH, hormone de croissance recombinante humaine. La même hormone est utilisée pour le syndrome de Turner, une anomalie génétique présente chez les filles, tandis que l'on aura recours à la testostérone pour traiter le syndrome de Klinefelter chez les garçons. De façon beaucoup plus rare, elle intervient dans le processus désiré de changement de sexe. En France, plusieurs centaines de personnes des deux sexes entreprennent chaque année ce type d'hormonothérapie, le plus souvent par automédication. À la différence des autres hormonothérapies, celle-ci ne se conçoit que sur une très longue durée (de vingt à soixante années), en fonction du moment où le sentiment transidentitaire est identifié.

► **L'hormonothérapie anticancer**

Elle est de plus en plus utilisée à la fois pour dépister certains cancers et pour les traiter. On y fait appel au cours des cancers dont la prolifération est facilitée par les hormones, comme c'est le cas pour la majorité des cancers du sein, de la prostate, de l'endomètre et de la thyroïde. Et, à un bien moindre degré, ceux des ovaires et du rein. Au cours du cancer de la thyroïde, l'hormone thyroïdienne est également utilisée comme traitement substitutif pour éviter une hypothyroïdie suite à l'ablation, partielle ou non, de la glande.

► **L'hormonothérapie thérapeutique procède du même principe que dans la lutte anticancéreuse**

Là aussi on cherche à diminuer les effets de certaines hormones. Il s'agit ainsi de la pilule contraceptive quelle que soit sa formule. Mais on fait aussi appel à l'hormone thyroïdienne face à un goitre de découverte récente. Son utilisation est d'ailleurs de plus en plus contestée. Chez les hommes reconnus auteurs de viols ou/et de crimes sexuels, on préconise des traitements anti-androgènes. Et les agonistes de la LH-RH sont ainsi prescrits chez la femme au cours de l'endométriose, du syndrome des ovaires polykystiques, de l'hirsutisme, voire de certains fibromes utérins.

► **Enfin, on parle de l'hormonothérapie anti-âge**

La discipline s'applique alors à la lutte contre le vieillissement. Selon le Dr Thierry Hertoghe, médecin belge considéré comme l'un des experts mondiaux, *« après 40 ans tout le monde devrait envisager un traitement hormonal contre le vieillissement »* car la majorité des affections qui

apparaissent avec l'âge seraient ainsi parfaitement corrigées. L'hormonothérapie préparerait donc à vivre plus longtemps tout en restant au meilleur niveau de nos différentes fonctions individuelles (physiques, émotionnelles et intellectuelles) et relationnelles (sociales, écologiques et spirituelles). L'espoir mis dans une telle pratique est non seulement d'améliorer la qualité de la vie à partir de 40 ans mais aussi de la prolonger encore d'une dizaine d'années !

LES PROMESSES PAS TOUJOURS AU RENDEZ-VOUS

Si cette discipline a trouvé plusieurs domaines d'application, elle n'est pas sans poser de problèmes. Les traitements substitutifs de la ménopause après s'être développés dans les années quatre-vingt sont aujourd'hui sérieusement remis en cause. Outre-atlantique, plusieurs études montrent une corrélation entre l'augmentation du risque du cancer du sein et ces traitements. Et si la position officielle n'est pas encore d'interdire ces substances, des médecins de plus en plus nombreux ne les conseillent plus à leurs patientes. L'hormonothérapie dans les traitements cancéreux s'accompagne aussi de nombreux effets secondaires amenant régulièrement à réajuster les protocoles. Il est toujours très délicat de parvenir à un dosage proche de celui que notre corps aurait eu naturellement. Et si les défenseurs de l'hormonothérapie anti-âge ont une réponse aux différentes réserves que l'on peut émettre, les résultats ne sont pas toujours à la hauteur des promesses. Le fait de chercher à stimuler la production de ces substances ou à les réguler n'est pas anodin.

Si l'hormonothérapie semble avoir encore de beaux jours devant elle, il n'est pas sûr qu'elle nous assure des jours meilleurs. ●

L'opothérapie, ancêtre de l'hormonothérapie

L'opothérapie, du grec *opos* (suc) et *therapeia* (traitement, soin), est une discipline ancienne. Avant qu'on ne parvienne à synthétiser les hormones, on les prélevait sur des cadavres ou on utilisait de l'urine humaine, des extraits d'animaux et de végétaux afin de soigner certaines maladies. Louis Landouzy (1845-1917), inventeur du mot, fut un des premiers prescripteurs de ces extraits.

Faut-il avoir peur de l'hormonothérapie ?

La publication, il y a deux ans, d'une étude américaine portant sur le traitement hormonal substitutif, alors fréquemment utilisé au cours de la période qui entoure la ménopause, a suscité une profonde inquiétude. Ainsi, prendre des hormones pouvait être dangereux. Faisons le point sur les principaux traitements utilisés actuellement.

LES TRAITEMENTS SUBSTITUTIFS DE LA MÉNOPAUSE

La publication de cette étude portant sur le traitement hormonal substitutif (THM, ou THS selon l'ancienne appellation), n'a pas suffi pour que l'on adopte une position claire en France par rapport à ce type de traitement. Les débats continuent alors que de nouvelles études montrent les dangers de ce traitement. L'année dernière, une publication du Bulletin du cancer permettait de faire le lien entre la baisse de l'incidence du cancer du sein et la baisse de la prescription du THS. Quelques mois plus tard, une nouvelle étude montrait que le risque accru de cancer du sein continuait même après l'arrêt du traitement et ce pour une période de cinq ans. Pour autant, d'après les recommandations officielles, le THM reste indiqué chez la femme ménopausée présentant des troubles fonctionnels liés à la ménopause tout en conseillant qu'une pause thérapeutique soit si possible proposée aux patientes.

Les défenseurs du traitement arguent du fait que la nature des œstroprogestatifs prescrits est différente de ceux proposés outre-Atlantique. Ils ne sont pourtant pas dénués de dangers potentiels dont voici les principaux.

Les œstrogènes équins conjugués (OEC) sont composés entre 75 et 80 % d'œstrone, entre 5 et 19 % d'œstradiol et de trois autres œstrogènes typiquement équins dont l'équiline (entre ●●●

Un patch à la testostérone pour augmenter sa libido

La capacité de désir sexuel est étroitement liée au taux de testostérone circulant dans le sang. Chez la femme, un patch est proposé depuis peu, l'Intrinsa (300 µg/j). Son indication en France est actuellement limitée aux femmes ménopausées chirurgicalement avant 60 ans (pour une raison autre que cancéreuse) et désireuses de retrouver une certaine libido. La testostérone est alors prescrite en association avec un œstrogène (non équin).
Le fabricant incite fortement à l'élargissement du champ de recommandation de sa spécialité à toutes les femmes ménopausées sous traitement substitutif de la ménopause (THM) : selon lui, cela permettrait de réduire significativement l'élévation du risque de cancer du sein auquel le THM expose. Pour le moment, les autorités de santé américaines et européennes se montrent prudentes : les études de suivi n'ont pas dépassé un an de traitement, les effets secondaires à long terme de la testostérone peuvent être importants (nervosité, agressivité, signes de masculinisation, risque d'accidents cardiovasculaires) et les interactions avec d'autres médicaments sont totalement inconnues. Cette prudence est d'autant plus de mise que, selon une autre étude comparant les effets d'un spray de testostérone à ceux d'un spray délivrant un placebo, seule une posologie moyenne a présenté des effets sensiblement plus intenses que ceux du placebo !

6 et 15%). Cette composition est très différente de l'équilibre féminin qui comprend 90% d'œstriol, 7% d'œstradiol et 7% d'œstrone.

Ces OEC entraînent des effets œstrogéniques bien plus puissants et plus prolongés que ceux générés par les œstrogènes humains. Ils font donc courir de toute évidence un risque iatrogène immédiat et, à plus ou moins long terme: maux de tête, nausées, crampes, lithiases, métrorragies, thrombose, cancers du sein et de l'endomètre.

Les œstrogènes de synthèse (éthinylœstradiol) ont des effets secondaires nombreux dont certains redoutables (cancers de l'endomètre).

Les progestatifs de synthèse ne sont pas plus recommandables: mastodynies, prise pondérale parfois importante, dépression, baisse de la libido… et peu d'efficacité contre l'ostéoporose par rapport à la progestérone naturelle.

Aujourd'hui, il est convenu de ne plus utiliser que de l'œstradiol par voie transcutanée et de la progestérone micronisée (traitement dit «THM à la française» ou «THM aux hormones bio-identiques»), et jamais au-delà de 65 ans.

De toute façon, la prise d'œstrogène peut non seulement accentuer l'impact de certains facteurs de risque cardiovasculaires préexistants (accidents vasculaires cérébraux, notamment), mais aussi initier un fond inflammatoire chronique.

Enfin, selon une toute récente étude, le THM chez les femmes de plus de 65 ans accélérerait la perte du tissu cérébral chez celles d'entre elles qui présentent un déficit des performances cognitives avant même l'installation du traitement. Il en résulte une aggravation des difficultés de réflexion, de planification et de mémorisation.

En tout cas, afin de réduire le risque de survenue d'un diabète ou de complications cardiovasculaires, il serait bon que tout THM, même aux hormones bio-identiques soit complété par la prise régulière de vitamine B6 (sous forme de pyridoxamine) et d'oméga 3 à longue chaîne (DHA, EPA).

L'HORMONOTHÉRAPIE ANTICANCÉREUSE

Ici, plutôt que de se substituer à une glande défaillante, l'hormonothérapie est utilisée au cours des cancers dont la prolifération est facilitée par les hormones, comme la majorité des cancers du sein, de la prostate, de l'endomètre et de la thyroïde. Et, à un bien moindre degré, ceux de l'ovaire et du rein.

Au début, on a utilisé les œstrogènes pour combattre les effets de la testostérone au cours du cancer de la prostate et les androgènes pour s'opposer aux effets des œstrogènes au cours du cancer du sein. Aujourd'hui, ces processus sont abandonnés, d'une part en raison de leurs effets indésirables souvent sévères (phlébites des membres inférieurs, voire embolies pulmonaires avec les œstrogènes à forte dose, hypertension artérielle et ses complications avec les androgènes), d'autre part du fait de la mise sur le marché de molécules de synthèse ayant des propriétés anti-œstrogéniques et anti-androgéniques.

Aujourd'hui, on a recours à d'autres molécules:

- Les anti-androgènes au cours du cancer de la prostate, soit progestatifs (acétate de cypro-

Les hormones magiques contre le vieillissement

La DHEA

Cette hormone protège contre le vieillissement artériel (athérome puis artériosclérose), l'hypertension et l'insuffisance cardiaque. Elle préserve également le capital osseux, participe à la régulation du phénomène inflammatoire, renforce les défenses immunitaires, diminue le risque de maladies auto-immunes, élève le seuil de tolérance à la douleur, favorise une meilleure qualité du sommeil…

Elle est de loin l'hormone la plus secrétée. Prise en complément de l'alimentation, on attribue à la DHEA la capacité de provoquer un sentiment de rajeunissement général; Toutefois, après l'engouement qui a accueilli sa découverte, plusieurs experts internationaux ont précisé les limites de son usage. Aujourd'hui, la DHEA est interdite à la vente au Canada et en Irlande. Elle n'est autorisée en France que depuis juin 2001, et uniquement sur ordonnance. À l'opposé, elle est en vente libre aux USA qui sont devenus une véritable plaque tournante.

Les hormones thyroïdiennes

Elles sont préconisées comme au cours d'une hypothyroïdie mais sur des signes plus subtils et à des doses souvent moindres.

L'œstradiol

C'est le plus actif des trois œstrogènes de la femme. Il a une action trophique sur de nombreux tissus (peau, muqueuses, glandes mammaires, squelette, système cardiovasculaire, cerveau, tube digestif, appareil urogénital). À la ménopause, tous ces tissus subissent donc une involution plus ou moins grave.

La progestérone

Elle est indispensable à l'initiation de toute grossesse, exerce également une action protectrice au niveau osseux en stimulant les ostéoblastes, cellules chargées de la synthèse de nouvelles protéines indispensables à la structure cellulaire. La diminution naturelle de sa production induit les premiers signes de la ménopause et accélère la perte osseuse.

La testostérone et son dérivé (le dihydrotestostérone)

Ils stimulent le métabolisme (de base et

térone : Androcur), soit non stéroïdiens (Anandron, Casodex, Eulexine).

- Les anti-œstrogènes (tamoxifène ou Nolvadex) et les anti-aromatases (anastrozole, ou Arimidex ; exemestane, ou Aromasine ; létrozole, ou Fémara) au cours du cancer du sein.
- Les agonistes de la LH-RH chargés de libérer l'hormone de la lutéine (goséréline, ou Zoladex ; buséréline et leuprolide, non commercialisés en France). Ils rendent rapidement les récepteurs de l'hypophyse insensibles à toute stimulation. Il s'ensuit une réduction significative des récepteurs à la FSH et à la LH (deux hormones produites par l'hypophyse) au niveau des organes sexuels, la sécrétion des hormones stéroïdiennes s'en trouve considérablement réduite.

Tous ces médicaments exposent à des effets indésirables qui, vu l'enjeu, sont le plus souvent acceptés. Par exemple, pour le tamoxifène : phlébite, embolie pulmonaire, cataracte, bouffées de chaleur, prurit vulvaire, alopécie…

Par ailleurs, au cours du cancer de la thyroïde, l'hormone thyroïdienne est également utilisée à la fois comme traitement substitutif afin d'éviter une hypothyroïdie suite à l'ablation d'une partie ou de la totalité de la glande et comme traitement freinateur pour prévenir la récidive du cancer de la thyroïde et le développement de métastases. Du fait de ces conséquences possibles, principalement cardiovasculaires et tout particulièrement chez les personnes âgées, les posologies ont dû être révisées à la baisse.

L'HORMONOTHÉRAPIE ANTI-ÂGE

Cliniquement, aux alentours de la cinquantaine, notre corps manifeste un certain nombre de petits troubles. Ce ne sont en apparence que les aléas physiologiques particuliers à cet âge, que ce soit la baisse du tonus physique, une certaine fatigabilité, une légère diminution de la capacité de concentration, les premiers trous de mémoire, un sommeil plus difficile à trouver, moins long et moins réparateur, quelques douleurs articulaires, une tendance à l'embonpoint, des tests biologiques un peu perturbés, les cheveux qui se raréfient chez l'homme, la ménopause chez la femme…

En réalité, tous ces signes reflètent la faillite lente et inexorable de notre alchimie hormonale intérieure qui subit l'épreuve du temps. Au vu des nouvelles connaissances en hormonothérapie, ce qui était considéré jusque-là comme un phénomène normal ne serait plus aujourd'hui une fatalité. Selon les principes de l'hormonothérapie anti-âge, il est possible après avoir identifié les différents déficits hormonaux dont nous souffrons, de retrouver les sensations et les performances de notre jeunesse en prenant régulièrement un peu de leurs substituts correspondant aux taux sanguins habituellement relevés entre 18 et 25 ans.

Selon les pionniers de cette nouvelle ère thérapeutique, sous l'effet de cette hormonothérapie, non seulement le fonctionnement cellulaire est amélioré, les symptômes qui avaient amené à consulter diminuent voire disparaissent, mais plus encore, l'évolution inéluctable vers certaines maladies – dues à la carence prolongée en hormones – serait ralentie de façon très significative. Notamment, le stress serait mieux géré et donc bien moins destructeur. ●●●

aérobie) et la synthèse des protéines, favorisent la résistance des muscles (en particulier du cœur), participent à la régulation des triglycérides et du cholestérol, protègent de l'ostéoporose, encouragent la persévérance dans l'effort, participent à l'entretien d'une bonne capacité de mémorisation, améliorent la qualité du sommeil, activent le désir sexuel.
La production de testostérone diminue dès 40 ans (d'environ 10 % chaque décennie).

- **La prégnénolone**

Synthétisée par l'organisme à partir du cholestérol, elle est à la fois une hormone et le précurseur d'autres hormones : DHEA, œstradiol, testostérone. Au niveau cérébral, elle stimule à la fois la production de l'acétylcholine, neurotransmetteur essentiel aux processus de mémorisation, que l'expression de nombreux récepteurs comme ceux du GABA, neurotransmetteur impliqué dans la régulation du stress. En quelques semaines, la prise de prégnénolone améliore le sentiment de bien-être de façon très significative.

- **La mélatonine**

Produite par la glande pinéale, elle est secrétée la nuit en réponse à l'obscurité. Très abondante chez l'enfant, elle n'atteint plus à 70 ans que 10 % de son niveau maximal. Véritable horloge biologique, elle détermine la qualité du sommeil, stimule les défenses immunitaires et protège les cellules de la production radicalaire.

- **Le cortisol**

La baisse de sa sécrétion est suspectée quand existe une fonte musculaire importante, puis confirmée après dosage sanguin. On la pallie par de l'hydrocortisone à la dose la plus faible possible, toujours en association avec de la DHEA afin d'en limiter les effets négatifs.

- **L'hormone de croissance**

En plus de favoriser la croissance chez l'enfant et l'adolescent, cette hormone, stimule tout au long de la vie la synthèse protéique et la lipolyse (utilisation des graisses stockées), participe à la conservation d'une bonne densité osseuse et contrebalance les effets du vieillissement.

●●● L'hormonothérapie anti-âge est donc plurielle, elle comporte plusieurs extraits à des doses modérées. D'autre part, des antioxydants lui sont systématiquement associés. Ainsi sont évités les effets régulièrement observés lors des monothérapies à des doses plus élevées.

Selon les spécialistes de ces techniques, il n'y aurait pas d'effets secondaires, notamment depuis que les normes hormonales ont été établies en fonction du sexe et de chaque tranche d'âge : les prescriptions sont ainsi plus proches des besoins véritables de chacun. Pour autant, tous les risques n'ont pas été éliminés.

D'une part, la proposition du Dr Hertoghe est basée sur l'hypothèse que ramener les taux hormonaux déclinants aux niveaux de ce qu'ils étaient vers 25 ans est la meilleure des choses pour tout un chacun. Mais faire cette hypothèse, c'est oublier que la sensibilité de nos récepteurs varie considérablement d'une personne à l'autre et que la réponse à la polythérapie hormonale ne peut pas être appréciée que sur ses effets cliniques, les seuls facilement observables. Aujourd'hui, on ignore tout des éventuelles conséquences d'une telle attitude thérapeutique à long terme.

Plus grave encore, la prise régulière de ces compléments hormonaux est susceptible d'induire le tarissement plus ou moins complet de la production hormonale par l'organisme et de rendre l'individu qui les prend totalement dépendant.

Par ailleurs, ces traitements pourraient favoriser l'émergence de certains cancers, notamment quand on utilise l'hormone de croissance (GH). À cette accusation, les spécialistes répondent que c'est la différence de pratique de chaque côté de l'Atlantique qui serait la principale cause des résultats apparemment contradictoires relevés au fil des études. Les posologies préconisées par le Dr Hertoghe sont très inférieures à celles qui sont régulièrement pratiquées en Amérique du Nord. Et, selon lui, elles n'aggraveraient pas le risque de cancer, mais le diminueraient.

Reste que selon les traitements, on s'expose à différents effets secondaires. Avec la DHEA on rencontre des problèmes d'hyperpilosité chez la femme et une hypertrophie de la prostate chez l'homme. Avec la prégnénolone, si les doses faibles sont bien tolérées, il n'en est pas toujours de même avec des posologies plus élevées : peut alors apparaître un état d'excitation permanent responsable d'une certaine irritabilité, d'une incapacité à trouver le sommeil. À la dose de 100 mg par jour et plus, la prégnénolone génère un risque élevé de faciliter un cancer hormonodépendant. Et comme prégnénolone et DHEA ont certains effets similaires, leur association doit être prudente.

Par ailleurs, une étude a montré que le risque de développer un cancer est doublé avec un traitement à l'hormone de croissance avec des doses de 10 à 50 fois supérieures aux doses physiologiques.

L'accès à cette mode paramédicale est fort heureusement freiné par le prix exorbitant de certains de ces extraits. Une ampoule d'hormone GH, par exemple, se vend aux environs de 400 euros.

Comment échapper aux traitements de synthèse

Les solutions alternatives à l'hormonothérapie ne sont pas nombreuses. Elles méritent d'être explorées car le recours à des hormones n'est jamais anodin. Voici quelques pistes permettant de pallier la défaillance de notre système hormonal.

Choisir une autre voie que l'hormonothérapie est plus ou moins possible selon l'origine de la recommandation. Ainsi, les personnes transsexuelles doivent prendre les hormones bio-identiques pour acquérir les caractères sexuels du sexe opposé. Dans les traitements cancéreux, les enjeux sont tels que l'hormonothérapie devient un passage obligé. Mais en ce qui concerne les problèmes hormonaux liés à l'âge, avec notamment le passage pour les femmes de la ménopause et pour les hommes de l'andropause, il y a d'autres solutions beaucoup moins invasives.

LA PHYTOTHÉRAPIE

De nombreuses plantes sont utilisées depuis très longtemps mais il est vrai que leurs protocoles opératoires manquent encore de rigueur. Par ailleurs, certaines de leurs vertus sont aujourd'hui remises en cause, notamment dans le traitement des symptômes de la ménopause.

► Phytothérapie et ménopause

Pour celles qui ne souhaitaient pas absorber d'hormones de synthèse pour contrecarrer les symptômes gênant de la ménopause, la solution a été pendant quelques années de faire appel aux œstrogènes présents naturellement dans

les plantes. Le soja semblait le plus adapté. Sa richesse en phyto-œstrogènes le mettait en première ligne et on lui attribuait même le fait de protéger de la survenue de cancer hormonodépendant. Le raisonnement était basé sur le fait que ces substances se fixent plus facilement sur les récepteurs aux œstrogènes que les hormones secrétées par la femme elle-même : ainsi, elles diminuent l'influence négative des œstrogènes sur les organes sensibles.

Mais deux essais de complémentation alimentaire par phyto-œstrogènes chez des personnes porteuses de cancer du sein freinèrent une première fois l'engouement pour le soja : plutôt que de protéger contre une récidive, les expériences montrèrent qu'elle la précipitait. Malgré le faible nombre de cas, il a été immédiatement convenu par la communauté médicale de ne plus jamais recommander le soja chez une femme porteuse de cancer hormonodépendant.

Plus récemment, une augmentation du risque de cancer du corps de l'utérus a été observée chez les femmes qui prenaient depuis au moins cinq ans des spécialités à base de soja pour des troubles de la ménopause.

Aujourd'hui, la responsabilité des phyto-œstrogènes semble pleinement établie. Aussi, toute alternative en phytothérapie est-elle à éviter pour les femmes à risques, c'est-à-dire celle ayant déjà eu personnellement ou dans leur famille proche un cancer hormonodépendant. Les phyto-œstrogènes présenteraient moins de risques pour les autres profils. D'autre part, selon une étude récemment parue dans le *British Medical Journal*, l'efficacité des différents extraits végétaux utilisés au cours de la ménopause (angélique chinoise, cimicifuga, gattilier, ginseng, houblon, huile d'onagre, igname sauvage, sauge, trèfle rouge) ne serait pas plus élevée que celle d'un placebo !

- Toutefois, il reste quelques alternatives. La bêta-alanine (Abufène), un acide aminé, montre une efficacité variable d'une femme à l'autre sur les bouffées de chaleur. Par contre, elle peut être utilisée sur le long terme. Posologie : 1 à 2 comprimés par jour jusqu'à disparition des symptômes.
- Pour ce qui est de l'anxiété, voire de la tendance à la dépression, les complexes Stress-Nut et D-Stress (3 à 4 gélules par jour) ou Griffonia (3 à 6 gélules par jour, toujours associée à de la vitamine B6) permettent une régulation de l'humeur.
- Enfin, en prévention de l'ostéoporose : Ostéo-Nut (1 gélule par jour).

► Phytothérapie et andropause

De nombreuses plantes sont connues pour avoir une action stimulante quand on est confronté au déficit androgénique lié à l'âge (DALA), ou andropause. Celles-ci augmentent la fonction sexuelle en favorisant la fabrication de testostérone par l'organisme.

- L'*Avena sativa* (avoine) : l'avénine qu'elle contient serait capable d'augmenter la qualité et la durée de l'érection. Posologie : 3 gélules (à 300 mg) par jour.
- Le *Tribulus terrestris* (croix-de-Malte) qui remonterait les taux de testostérone et de LH. Posologie : 2 à 3 gélules (à 500 mg) par jour.
- L'*Urtica dioica* (ortie) qui permet à la testostérone de se libérer de sa liaison avec la SHBG et de retrouver ainsi son efficacité.
- Le *Panax ginseng* (ginseng rouge de Corée) reconnu pour sa capacité de produire une meilleure rigidité pénienne, probablement en rapport avec sa capacité d'induire une élévation du taux de NO au niveau de l'endothélium du corps caverneux. La supplémentation recommandée est de l'ordre de 1 700 mg par jour (2 gélules, trois fois par jour), pendant un minimum de huit semaines.
- Le *Lepidium peruvianum* (maca) qui, outre ses vertus tonifiantes et énergisantes, est auréolé de l'aura d'aphrodisiaque. La posologie recommandée afin de retrouver ou d'augmenter le désir sexuel est de 1,5 à 3 g par jour pendant un minimum de 3 mois. Posologie de 3 à 6 gélules (à 400 mg) par jour.
- Le *Withania somnifera* (ashwagandha) dont la racine est utilisée en médecine traditionnelle chinoise afin de régler les problèmes de fatigue sexuelle. Cependant, des doses élevées (3 g par kg et par jour) ont un effet contraire. Posologie de l'ashwagandha : 1 comprimé (à 750 mg) par jour.

Certaines substances sont extraites de plantes afin d'en augmenter les effets :

- La chrysine, flavonoïde présent dans la propolis d'abeille. Malheureusement, elle est difficilement absorbable, d'où la nécessité de ●●●

Quelques conseils au cours de l'andropause

- **Éviter les IRS (spécifiques ou non) :** l'un des signes fréquents de la baisse de la sécrétion des hormones androgéniques est une tendance dépressive, si ce n'est une dépression vraie. Actuellement, les médecins préconisent alors préférentiellement des IRS (inhibiteurs de la recapture de la sérotonine). La sérotonine étant un antagoniste naturel de la libido, cette attitude est des plus contestables ! Si l'érection ou l'éjaculation posaient problème, elles deviennent alors toutes les deux quasiment impossibles.
- **Faciliter la sécrétion de testostérone par l'organisme en combinant plusieurs gestes simples :** perdre du poids en cas d'excès, faire du sport de façon régulière, manger de façon saine (régime méditerranéen) et avoir appris à gérer le stress.

ADRESSES UTILES

- Association française d'Anti-Aging
Site : fsaam.com

LIVRES

- *« Comment rester jeune plus longtemps »*, par les Drs Thierry Hertoghe et Jules-Jacques Nabet. Éd. Albin Michel, 2000, 18,60 €.
- *« Une ménopause sans hormonothérapie »*, du Dr Karen Jensen. Éd. Ada, 2004 (épuisé).
- *« Le guide pratique de la médecine anti-âge »*, du Dr Claude Dalle. Éd. Thierry Souccar, 2007, 20 €.

La bergamote à la place de la mélatonine

Quand la science repère une propriété dans une plante, la molécule reconnue responsable des effets bénéfiques est isolée, concentrée puis prescrite seule ou associée à d'autres principes actifs comme en médecine allopathique ou en nutrithérapie. On peut ainsi citer le 5-MOP, molécule présente dans la bergamote, qui stimule la sécrétion de mélatonine par la glande pinéale et permet à l'horloge biologique de se recaler chez les personnes présentant des troubles du sommeil.

L'homéopathie, l'acupuncture, la réflexologie

Elles parviennent également à soulager nombre de symptômes liés au déclin hormonal. Dans certains cas, elles réussissent même à réguler la sécrétion hormonale. L'homéopathie, l'acupuncture, la réflexologie Elles parviennent également à soulager nombre de symptômes liés au déclin hormonal. Dans certains cas, elles réussissent même à réguler la sécrétion hormonale.

●●● l'associer à de la pipérine du poivre. Une cure d'un mois permettrait d'abaisser le taux d'œstrogènes et d'élever celui de testostérone de façon significative. Posologie : 2 capsules de chrysine (à 500 mg) le matin ou le soir, associé à la prise d'une gélule de Biopérine (à 10 mg).

● L'indole-3-carbinol et le di-indolylméthane (DIM), substances naturellement présentes dans certaines plantes, telles que les crucifères, qui auraient le pouvoir de restaurer la fonction androgénique. Posologie pour le DIM : 3 à 4 gélules (à 100 mg) par jour.

● Une spécialité regroupe plusieurs de ces principes actifs : Natural Testosterone Formula (Tribulus terrestris, chrysine, Urtica dioica, DIM) : 2 gélules, trois fois par jour.

COMPLÉTER SON ALIMENTATION

Plusieurs compléments alimentaires vous aideront à soutenir votre système hormonal.

● Les oméga 3, notamment à longue chaîne (DHA et EPA), tant en prévention cardiovasculaire (infarctus du myocarde) que psychologique. OGA3 concentré (2 capsules, deux à trois fois par jour. pendant deux mois, puis adapter la dose).

● L'aragonite, substance présente dans la nacre de certains coquillages (Pinctada maxima notamment) qui facilite l'ostéogenèse, réduit la résorption osseuse et possède en outre une action anti-inflammatoire et antalgique notoire : bio-aragonite (1 à 2 instillations nasales, deux fois par jour.), Ostéotabs (2 comprimés, deux fois par jour.) pendant un minimum de 4 mois.

● La L-arginine, acide aminé est un puissant vasodilatateur. Une supplémentation de l'ordre de 5 g par jour serait nécessaire pendant six semaines afin d'observer des résultats tangibles. L'association au ginkgo potentialiserait ses effets. Posologie : AKG (arginine alpha-kétoglutarate), 3 à 6 comprimés par jour. Attention, contre-indiqué en cas d'herpès.

LA NUTRITHÉRAPIE

Conjointement à cette complémentation, il est essentiel d'apporter une protection antioxydante la plus efficace possible.

En effet, l'augmentation de la production d'énergie par les cellules augmente aussi la production radicalaire. Actuellement, les mieux adaptées semblent être celles qui associent carnitine, acide alpha-lipoïque et coenzyme Q10. Par exemple : acétyl L-carnitine, 2 à 6 gélules (à 500 mg) par jour ; alpha-lipoic acid, 250 mg : 3 à 6 gélules par jour ; coenzyme Q10 : 100 mg par jour.

L'HYGIÈNE DE VIE

L'hormonothérapie telle qu'elle est pratiquée actuellement – la médecine anti-âge exceptée – ne prend pas en compte les autres facteurs capables d'accélérer le vieillissement physiologique. Il s'agit du stress psychologique, du stress oxydatif en lien avec un toxique environnemental, une mauvaise alimentation.

Certaines habitudes, permettent de réduire la production de cortisol et de relancer la sécrétion de nombreuses hormones. Il est conseillé :

● de s'exposer régulièrement à la lumière solaire (3 quarts d'heure par jour) ;

● d'adopter une alimentation proche du régime paléolithique ou du régime méditerranéen ;

● d'apprendre à gérer au mieux le stress quotidien ;

● dormir un minimum de 7 heures par nuit d'un sommeil de qualité.

VOIR ADRESSES P. 27

Bulletin d'abonnement

☐ **OUI,** je m'abonne pour 1 an (soit 11 numéros) à ***Alternative Santé*** au tarif de 24 €.

http://www.alternativesante.fr/bon-de-commande/

AS08

En consultation avec Frédéric Zenouda, ostéopathe

Nathalie Lefèvre a testé l'ostéopathie

Petite fille, j'ai été contrainte à porter un appareil dentaire. Suite à ça, des maux de tête sont apparus. Un ostéopathe qu'on avait recommandé à ma mère m'a soulagée en une séance. Quelle découverte !

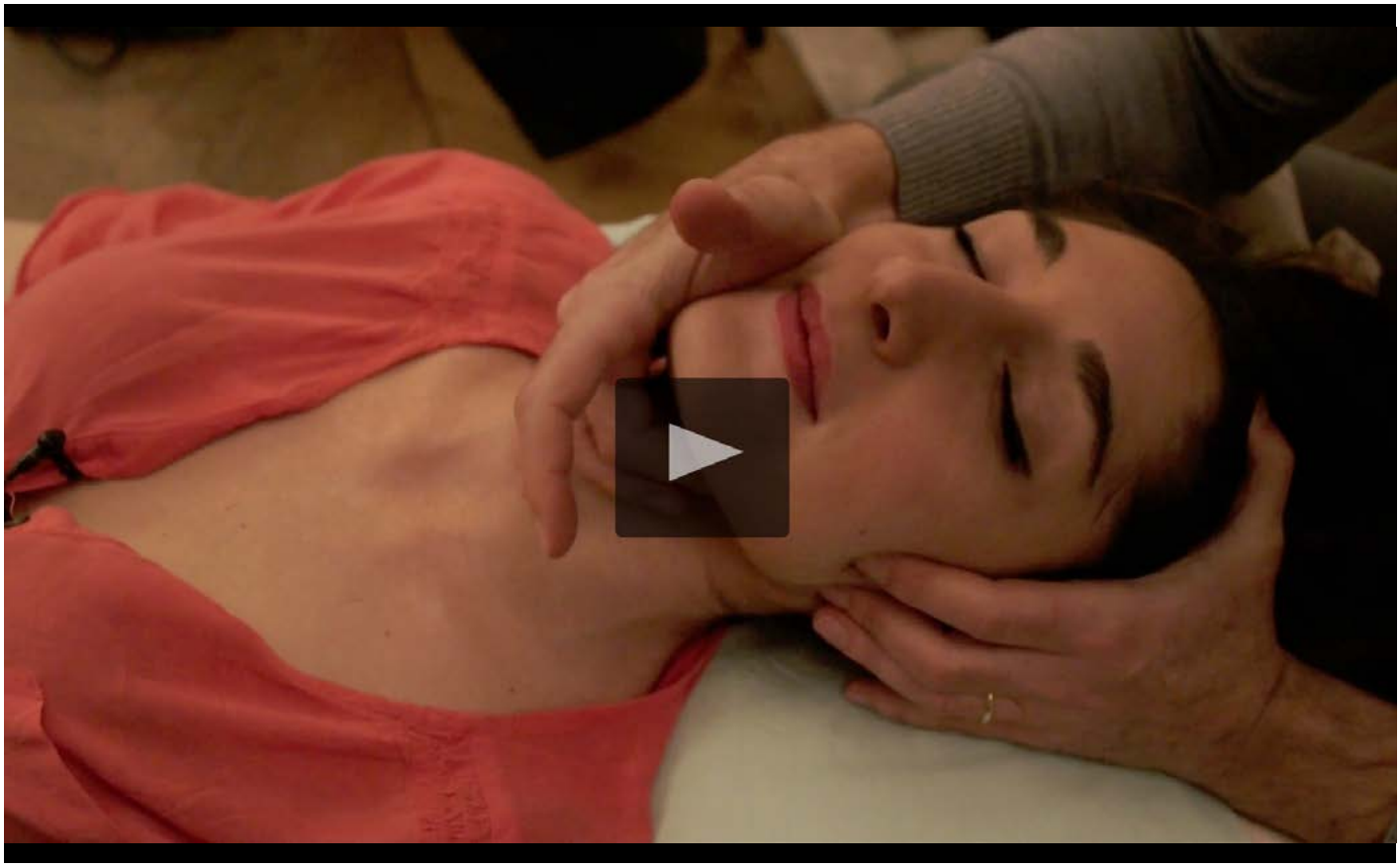
Et il y a trois ans, lorsque j'ai fait la connaissance de Frédéric Zenouda. J'ai souhaité réitérer l'expérience. Et miracle, une séance a suffi à me débarrasser de certaines douleurs.

Si j'ai souhaité tester pour vous l'ostéopathie, c'est parce qu'il me semble très important d'aller régulièrement chez son ostéopathe. Premièrement parce qu'il repère les désordres physiologiques mais également parce qu'il prend toujours en compte les souffrances et les difficultés psychologiques afin d'aider votre corps à reprendre pied.

Qui est Frédéric Zenouda ?

C'est pendant son cursus de kinésithérapie que Frédéric a découvert l'ostéopathie. Il souffre depuis sa plus tendre enfance de sinusites à répétition. Son coiffeur lui conseille d'aller voir un ostéopathe. Cette rencontre change sa vie, il intègre différentes écoles en Europe puis rentre exercer à Paris. Frédéric ne se vit pas comme un simple ostéopathe et se proclame « ostéopathe généraliste », car il souhaite aider les gens dans une véritable globalité. Formé également en chromatothérapie, et à différentes approches de nutrition, Frédéric est un véritable passionné de cette discipline.

Pour moi, l'ostéo c'est en quelque sorte le médecin généraliste de la posture, ou encore le psychologue des tensions corporelles. N'hésitez plus à tester !



*Pour ceux qui ne peuvent voir la vidéo dans ce PDF, cliquez sur ce lien : http://youtu.be/cVirdboFR74

Robert Masson ose mettre en cause l'alimentation végétalienne

Autodidacte passionné par l'étude des plantes, la nutrition et les médecines naturelles, **Robert Masson** a contribué dès les années soixante-dix à l'émergence de la naturopathie en France. Ses prises de position très abruptes et sans ambiguïté lui ont valu beaucoup d'inimitiés. Malgré ses prises de positions controversées, *Alternative Santé* lui a ouvert ses colonnes

Alternative Santé Vous donnez un sérieux coup de canif dans le mythe de l'alimentation carnée responsable des cancers !

Robert Masson Si c'était vrai, les esquimaux qui consommaient uniquement de la viande et des graisses animales, auraient été décimés depuis longtemps par cette maladie. Or, avant d'être « touchés » par la civilisation, ils ignoraient totalement le cancer. Et comment expliquer la fréquence des cancers chez les végétaliens ?

La vérité est que dans les pays industrialisés, on surconsomme de tout : viandes, alcools, saccharose industriel, tabac, additifs de synthèse, pesticides, fongicides, herbicides et j'en passe. Sans oublier le stress, la pollution et la sédentarité…

AS Mais alors à quoi imputez-vous l'origine du cancer ?

R. M. À la destruction cellulaire. En effet, toute usure anormalement rapide des cellules suite à un travail métabolique intense et inhabituel sera suivie inévitablement d'un renouvellement cellulaire accéléré qui va augmenter les mutations de l'ADN et deviennent ainsi potentiellement cancérigènes. Cette destruction cellulaire anormale peut être due à des brûlures répétées – boissons brûlantes, soleil, une irritation chronique – rasoir ébréché, piment, poivre, alcools, une toxicité – tabac, fumures ou de produits chimiques.

Même constat pour la suralimentation. Tout excès de farineux, céréales, légumineuses, poissons, lipide animal ou végétal, vitamines de synthèse, minéraux inorganiques, va entraîner une suractivité de l'organe impliqué – intestin, estomac, foie – suivie d'une usure cellulaire, suivie d'un renouvellement cellulaire accéléré et, par conséquent, d'une augmentation des mutations de l'ADN qui vont augmenter les risques de cancer dans l'organe le plus sollicité par le métabolisme de l'aliment considéré. La règle qui se dégage est la suivante : aucun toxique n'est cancérigène en deçà d'un certain seuil, mais tout aliment est cancérigène au-delà d'un certain seuil.

AS Vous soutenez que les protéines végétales entraînent des carences fatales.

R. M. Aucune protéine végétale n'est complète. Les céréales sont carencées en thréonine, lysine, isoleucine. Les légumineuses en tryptophane, méthionine et cystine. Les adeptes du végétalisme pensent qu'en associant céréales et légumineuses, ils obtiennent une complémentarité apportant tous les acides aminés. Effectivement tous sont présents. Mais l'apport protéique est insuffisant car certains aminoacides sont présents en quantité insuffisante. Or, si un seul aminoacide n'est apporté qu'à 30 % des besoins organiques, non seulement l'organisme va souffrir de carence de cet aminoacide en particulier, mais en plus, il ne va utiliser les autres aminoacides acides qu'au prorata du plus manquant. Les besoins de l'organisme en protéines ne seront assurés qu'à 30 %. C'est la loi du minimum.

Ajoutez à cela que les protéines végétales ont une faible biodisponibilité, et qu'elles entraînent une atonie fonctionnelle de l'appareil digestif et vous comprendrez pourquoi on assiste souvent chez les « vrais » adeptes du végétalisme à une cachexie par malnutrition (amaigrissement, affaiblissement). On constate aussi les troubles suivants : anémie, dermatoses, décalcification, fonte musculaire, blocage de la croissance chez l'enfant, baisse de l'immunité… et très souvent irritabilité, frigidité, impuissance… et sectarisme.

Dans ses nombreux ouvrages, Robert Masson s'attache à mettre de l'ordre dans les théories fantaisistes et utopistes de certains théoriciens des thérapeutiques dites naturelles. Cinquante ans après avoir été condamné par le corps médical, et après avoir enseigné au département naturothérapie de la Faculté de médecine Paris XIII, il continue à dispenser son enseignement au Centre européen de naturopathie appliquée (CENA) Plus d'info : www.robertmasson.com

AS Que sous-entendez-vous par « vrais » adeptes du végétalisme ?

R. M. Dans neuf cas sur dix, les « écarts » alimentaires sont nombreux et inavoués. C'est ce qui sauve l'individu. Les seuls végétaliens qui s'en sortent sans dommages, sont ceux qui mentent effrontément et mangent, à l'insu de leurs proches, des œufs, du fromage, du poisson…

AS Vous dites avoir constaté un taux de cholestérol et de lipides faramineux chez des purs végétaliens qui en principe n'ingèrent pas

Robert Masson et Laure Pouliquen au Salon Marjolaine Paris Porte de Vincennes – à Paris

de graisses animales. Comment est-ce possible ?

R.M. C'est en observant des végétaliens venus me consulter pour un taux de cholestérol de 3 à 5 g et de lipides totaux de 10 à 15 g que j'ai compris l'origine de leurs problèmes cardio-vasculaires. Ces adeptes des aliments « purs », sous-entendu « aliments végétaux » souffrent de « faim chronique » par carences protéiques. Résultat, ils « grignotent » toute la journée des biscuits, gâteaux, pâtes d'amandes bio… mais bourrés de calories. Et fabriquent à partir de cet excédent calorique du cholestérol et des lipides… qui se déposent sur les artères. CQFD…

AS Mais alors à quoi attribuez-vous l'exceptionnelle longévité des Crétois, si ce n'est au régime végétarien ?

R.M. Il faut savoir que les Crétois – tout du moins les anciens, car les jeunes vivent désormais à la mode occidentale – se gavent d'escargots, midi et soir, qu'ils font tous les jours une sieste d'une demi-heure après les repas, qu'ils pratiquent un jeûne de printemps et un jeûne d'automne, que leur nourriture est biologique, et qu'ils ne sont ni médicalisés, ni psychiatrisés, ni industrialisés, ni fiscalisés… C'est le vrai secret de leur longévité.

AS Chez l'individu âgé, le renouvellement cellulaire est diminué. Pourtant vous assurez que les diététiciens commettent une grave erreur en leur conseillant de réduire les apports protéiques.

R.M. Chez les personnes âgées, les cellules consomment moins d'énergie car elles se renouvellent moins vite, mais la capacité de la muqueuse intestinale à absorber les protéines diminue aussi. Il faudrait presque leur conseiller d'en consommer plus que l'adulte pour compenser la perte subie lors de l'absorption intestinale.

« Les seuls végétaliens qui s'en sortent sans dommages, sont ceux qui mentent effrontément et mangent, à l'insu de leurs proches, des œufs, du fromage, du poisson… »

AS Sur quels arguments vous basez-vous pour affirmer que la suralimentation et le grignotage réduisent la longévité ?

R.M. Il faut savoir que chaque être humain naît avec un nombre déterminé de divisions cellulaires au-delà desquelles il meurt. Or la suralimentation et le grignotage augmentent la cadence des divisions cellulaires car ils suractivent les métabolismes et usent plus vite les cellules et donc leur mort et leur renouvellement accéléré. Les cellules ne pouvant se diviser qu'un nombre de fois déterminé, la vie s'en trouve raccourcie.

AS Vous incriminez la suralimentation et le grignotage dans les cancers du côlon et de l'intestin grêle.

R.M. Le grignotage que j'appelle le non-stop alimentaire et la suralimentation sollicitent le tube digestif de manière intempestive et exagérée, d'où une suractivité des cellules qui s'usent, se renouvellent de manière hyperaccélérée, augmentant ainsi le processus de mutation potentiellement cancérigène de l'ADN. Ce processus est la première cause de cancérisation de l'intestin grêle et du côlon.

AS Vous accusez les naturopathes de conseiller trop de vitamines de synthèse et d'induire ainsi chez leurs patients des cancers du foie et des reins.

R.M. Donner 200 mg de vitamine B1 par jour correspond à 9 kg de germe de blé ou 25 kg de pollen ou 1 000 kg de pain complet. Comment les naturopathes peuvent-ils penser qu'on peut faire ingérer à un organisme fatigué en un jour ce que nos ancêtres ingéraient en plusieurs mois sans générer des troubles et des maladies.

Non seulement ces jolis comprimés et gélules « 100 % naturels » sont le résultat des plus hautes techniques de la chimie de synthèse, mais ingérées à hautes doses, les vitamines provoquent des déséquilibres métaboliques, surmènent le foie et peuvent aboutir à des hépatites et des cancers du foie et des reins. En effet, pour éliminer l'excès de vitamines, le foie et les reins sont suractivés. Cette suractivation peut entraîner une cancérisation par le processus que j'ai décrit plus haut *(voir question n° 2)*. ●

Bains dérivatifs

Les découvertes de Louis Kuhne enfin expliquées

Au XIXe siècle, un autodidacte suisse, Louis Kuhne découvrait de manière empirique une pratique de santé simple, gratuite et sans aucun effet secondaire : les bains dérivatifs. Malgré les résultats patents de sa méthode sur des milliers de personnes, Louis Kuhne n'en avait pas parfaitement compris les mécanismes. **France Guillain*,** auteur de plusieurs ouvrages consacrés à cette découverte, aidée de médecins et de scientifiques, est aujourd'hui en mesure d'en donner les clefs.

Au XIXe siècle, un autodidacte suisse, Louis Kuhne, eut l'intuition que des surcharges venues de l'intestin, poussées par la chaleur du ventre, circulaient dans notre corps en allant vers ses extrémités et étaient la cause de toutes les maladies. Pour les ramener vers l'intestin et les éliminer, il suffisait, selon lui, de refroidir le sexe en exerçant une friction, tout en adoptant une alimentation saine pour éviter une nouvelle accumulation de surcharges. Louis Kuhne conseillait donc aux femmes de frictionner les grandes lèvres avec un tissu mouillé d'eau très fraîche en séances de dix à soixante minutes, le reste du corps étant tenu très au chaud. Les hommes devaient frictionner, eux, le bout du pénis.

Simple illuminé ou découvreur génial ?

Louis Kuhne était, pour beaucoup, un illuminé. Malgré l'opposition du corps médical, il soigna pourtant avec cette méthode des centaines de patients durant 70 ans et l'étudia, de manière empirique. Ceux qui avaient pratiqué les bains selon sa méthode (des centaines de milliers de naturistes dans le monde entier) ne voulaient plus l'abandonner. Mais pour un esprit scientifique, la méthode santé mise au point par Louis Kuhne laissait encore trop de questions en suspens.

Les zones d'ombre de la méthode Kuhne

Louis Kuhne parlait de *« surcharges »*, de matières indésirables qui se promèneraient dans notre corps sous le simple effet de la chaleur, cherchant à sortir du corps comme la fermentation sort d'une bouteille. Que voulait-il dire par *« surcharges »* ? Comment pouvaient-elles se déplacer de manière anarchique, sous la simple pression de la chaleur ou du froid ? Quelle était leur fonction ? Louis Kuhne, lors de ses conférences, n'apportait aucune précision.

Par ailleurs, la méthode de Louis Kuhne comportait des invraisemblances. Les grandes lèvres chez les femmes ne correspondent pas au pénis mais aux testicules. Pourquoi cette fonction, à l'inverse de la respiration de la digestion, de la circulation du sang, serait-elle sexuée ?

Ce sont toutes ces questions qui m'ont conduite à chercher de l'aide auprès de médecins, vétérinaires, chirurgiens, chercheurs, kinésithérapeutes, ostéopathes… Et je dus me rendre à l'évidence, Louis Kuhne s'était bel et bien trompé ! Même s'il n'était pas très loin du but.

Enfin, l'explication scientifique

C'est au Dr Jean Minaberry, endocrinologue, diabétologue et nutritionniste à Bordeaux que revient tout le mérite d'avoir donné la clef scientifique de la méthode Kuhne, après avoir étudié la nature et les fonctions de nos graisses pendant plus de trente ans. Voici les conclusions qu'il a tirées et qui nous permettent aujourd'hui de décrire le fonctionnement du bain dérivatif.

Lorsque le bol alimentaire arrive dans l'intestin grêle, il se divise en trois parties. L'une part vers la sortie (selles), la seconde dans les capillaires (sang) la troisième dans un système d'une seule pièce, le fascia. Le fascia circule dans tout le corps, passe-partout, enveloppe os, muscles, organes, passe dans les moindres recoins de notre corps, sous la peau, avec des points de contact, des points d'échanges en tous

* France Guillain

Écrivain et auteur de plus de cinquante ouvrages parmi lesquels *« Bain dérivatif : Cent ans après Louis Kuhne »* publié aux Éditions du Rocher et *« Les Bains dérivatifs »* aux Éditions Jouvence. Elle donne régulièrement des conférences et des séminaires de remise en forme de 5 jours, mais aussi à thèmes : « Pleine forme » ou « Un cerveau en forme »…

Rens. : www.bainsderivatifs.fr.
Mél. : bainsderivatifs@yahoo.fr

lieux et se termine au niveau du côlon. Les graisses vont de l'intestin grêle jusqu'au côlon après avoir parcouru tout le corps et avoir rempli de multiples fonctions (huit au moins).

Les microcontractions du fascia permettent la circulation des graisses

Pour pouvoir circuler, ces graisses doivent être propulsées par les vibrations du fascia, tout comme les selles ne peuvent être expulsées que par la motilité de l'intestin. Dans les deux cas, ce sont la friction dans les plis de l'aine (marche) et la fraîcheur des plis de l'aine, du sexe et du périnée (sueur qui vient des poils pubiens, glisse et s'évapore produisant la fraîcheur) qui permettent la motilité de l'intestin et la vibration du fascia.

Voilà pourquoi, une fois que le corps a atteint la taille adulte, ses mensurations ne devraient plus changer jusqu'à la mort. En résume, lors du fonctionnement normal de l'organisme, aucune graisse ne devrait stationner dans le corps formant des plis, des bosses ou des enflures. Les aliments devraient traverser le corps librement sans le déformer.

Deux conditions pour que les graisses circulent

Pour que ces graisses circulent, il y a deux conditions :

- Le fascia doit fonctionner tous les jours : vous avez le choix entre marcher toute la journée et toute l'année nu dans un pays chaud (les slips et pantalons absorbent la sueur qui ne peut plus s'évaporer et rafraîchir) ou faire des bains dérivatifs tous les jours *(voir encadré)*.
- Les graisses doivent être fluides et non épaisses. Le Dr Jean Minaberry nous enseigne que nous ne devrions avoir que des graisses fluides dites brunes (graisse du nourrisson). Rien de plus simple que d'atteindre ce but : cela ne dépend que de la qualité de la mastication et de la qualité des aliments et de leurs combinaisons. Toutes les civilisations ont été capables de concevoir des plats traditionnels délicieux (le couscous, la paella, le sandwich grec, le riz cantonnais…) qui permettent à l'organisme de fabriquer des graisses fluides. De même la combinaison entre fruits et graines oléagineuses est excellente pour fabriquer des graisses fluides. C'est l'alimentation naturelle du cueilleur qui se réveille dans la brousse. À condition de mastiquer et d'insaliver tranquillement et de ne rien ajouter à ces plats.

Des graisses brunes essentielles

Les graisses fluides, dites brunes, remplissent de nombreuses fonctions essentielles :

- Elles chassent les graisses épaisses.
- Elles nous protègent du chaud et du froid.
- Elles assurent l'alimentation continue des os, des muscles et des organes et par conséquent empêchent l'allégement des os et la perte musculaire.
- Elles empêchent la rétention d'eau.
- Elles sont notre carburant, notre énergie.
- Elles transportent vers la sortie les déchets de fonctionnement interne du corps (par exemple l'acide lactique des muscles et surtout la masse importante des cellules mortes !).
- Elles transportent vers la sortie les déchets arrivés de l'extérieur : blessure terreuse, fumées inhalées récupérées par les vibrations du fascia autour des poumons, produits absorbés par la peau…
- Elles sont des précurseurs hormonaux qui permettent une bonne puberté, un bon développement des seins, des testicules, la production d'ovules et de spermatozoïdes, mais aussi prennent le relais des ovaires et assurent une sexualité normale toute la vie. Il n'y a pas plus de raisons d'avoir des problèmes quand on n'a plus de règles qu'avant d'en avoir
- De la même manière, la panne sexuelle chez les hommes n'a rien à voir avec l'âge mais beaucoup à voir avec la présence de graisses fluides dites brunes et leur circulation (bain dérivatif).
- Enfin, cela fut découvert par les Américains en 2001 à l'occasion d'une simple liposuccion : les graisses fluides transportent des milliers de cellules-souches adultes capables de réparer n'importe quoi dans notre corps, comme de faire repousser des cheveux qui avaient disparu depuis des années, mais aussi régénérer la peau du visage ou du corps.

Si vous avez bien tout suivi, vous venez de comprendre qu'à tout âge il est possible, en mangeant intelligemment et en faisant circuler les graisses fluides dites brunes par le bain dérivatif, de régénérer l'organisme. De lui donner l'aspect et la vigueur qu'il aurait dû avoir si nous en avions pris soin comme il faut toute la vie ! Et qu'il n'est pas nécessaire d'avoir beaucoup d'argent pour y parvenir, car c'est à la portée de chacun, il suffit d'avoir un peu d'eau froide ! ●

Pratiquer les bains dérivatifs : deux méthodes simples

La méthode de l'eau et du gant de toilette

Asseyez-vous sur le bord d'un bidet (ou au-dessus d'un récipient posé dans la cuvette des toilettes s'il n'y a pas de bidet), le haut du corps très au chaud, les pieds, eux aussi, bien au chaud (surtout pas de pieds nus sur le carrelage !). À part la zone concernée par le bain, efforcez-vous de garder tout le reste couvert et au sec. Vous plongez le gant de toilette dans l'eau fraîche (et non pas glacée !) et vous le faites glisser du périnée au pli de l'aine jusqu'à la hauteur de l'os du pubis, une fois d'un côté, une fois de l'autre en replongeant le gant dans l'eau à chaque fois. La séance va de 10 à 60 minutes selon vos besoins. Le minimum quotidien est de deux fois 10 minutes ou une fois 20 minutes.

La méthode de la poche de gel

Elle est réservée aux personnes qui marchent au moins 3 km à pied tous les jours. Achetez une poche de gel en pharmacie (vendue pour les tendinites et les contusions) de 20 cm sur 10. Mettez-la au congélateur deux heures, elle reste souple. Enveloppez-la de plusieurs couches de papier essuie-tout et posez-la dans le fond de votre slip comme une couche de bébé sans vous poser de questions sur les parties du corps qui sont rafraîchies. Vous pouvez marcher dans la matinée et vous asseoir deux heures avec la poche de gel qu'il faut impérativement changer dès qu'elle n'est plus froide, ne jamais la laisser se réchauffer ! Cette poche de gel doit être mise deux à trois heures par jour.

Pathologies mammaires
ne succombez pas à la cancérophobie !

Les douleurs mammaires, l'apparition de boules ou de grosseurs dans le sein sont fréquemment un grand sujet d'inquiétude pour les femmes. Pourtant, il s'agit souvent d'affections bénignes : mastoses, inflammation, infections, écoulement du mamelon, ou simple traumatisme… auxquelles il faut penser avant d'envisager le pire.

Le sein est un organe « symbolique », lourd de significations affectives (le sein nourricier) et sexuelles (organe de désir et de plaisir). Tout ce qui le touche est donc naturellement chargé d'une grande inquiétude, souvent injustifiée.

La glande mammaire : une grappe de raisins

La glande mammaire est composée de 15 à 20 lobes glandulaires. Pour l'imaginer, il suffit de la comparer à une grappe de raisins. Dans le sein, l'équivalent du grain est l'acinus, élément sécréteur qui fabrique du lait.

Le développement et le fonctionnement du sein sont entièrement soumis aux hormones :

- Les œstrogènes et surtout l'œstradiol 17 béta qui provoquent directement la prolifération des canaux galactophores et indirectement l'augmentation de la vascularisation du tissu conjonctif.
- La progestérone qui entraîne le développement des acini mais limite la croissance des canaux galactophores d'où son rôle anti-œstrogène.
- La prolactine qui favorise la sécrétion lactée.

Le bon équilibre de la glande mammaire dépend du rapport harmonieux entre l'œstradiol et la progestérone.

Les affections bénignes du sein

La cancérophobie (la peur du cancer) est à l'origine de nombreux cas de douleurs mammaires. Mais la douleur n'est pas le mode privilégié de découverte d'un cancer du sein. Son origine provient souvent de :

– kystes bénins, fréquents chez les femmes entre 30 et 50 ans,
– traumatismes ou microtraumatismes répétés,
– grossesse ignorée,
– myalgie (douleur musculaire) des pectoraux chez la sportive,
– arthrose cervicale ou dorsale,
– mastodynie.

► Mastodynie

C'est une douleur du sein, variable dans son intensité et sa durée. Ce symptôme se rencontre dans plusieurs pathologies de la glande mammaire. Souvent, il ne s'agit que d'un syndrome prémenstruel.

► Mastoses

Les mastoses sont des affections bénignes non inflammatoires du sein. Il s'agit de « dystrophies » mammaires qui se manifestent sous des formes :

– mineures : petites lésions, peu ou pas de signes cliniques, peu ou pas de répercussions,
– majeures : lésions volumineuses, important écoulement mamelonnaire…

Les mastoses se manifestent plus particulièrement à partir de 30-40 ans. Et deviennent plus fréquentes entre 40 et 50 ans.

La majorité des mastoses n'a besoin d'aucun traitement mais d'une surveillance régulière (examen clinique bi annuel, mammographie tous les deux ou trois ans) qui est probablement la meilleure prévention face au risque de cancer.

► Adénofibrome

L'adénofibrome, la plus fréquente des tumeurs bénignes, apparaît en général entre 15 et 25 ans sous forme d'une petite boule, régulière, mobile, indolore (même à la palpation) et totalement séparée du reste du tissu mammaire. Plusieurs boules peuvent coexister. La particularité de cette tumeur tient à sa stabilité au cours du cycle, de la grossesse et du temps.

La découverte d'une tumeur d'allure bénigne chez une femme de 35-40 ans conduit à plus de réserve… Dès la quarantaine, certains petits cancers peuvent se manifester cliniquement comme des tumeurs bénignes.

► Infections

L'inflammation des vaisseaux lymphatiques ou lymphangite se manifeste par :

– des accès de fièvre à 39-40° accompagnés de frissons,
– une rougeur, chaude et douloureuse d'où partent des traînées qui gagnent l'aisselle,
– ganglions (adénopathie) douloureux dans l'aisselle.

L'évolution est rapide et bénigne. Tout rentre dans l'ordre en 24 à 48 heures.

► Galactorrhée

Il s'agit d'un écoulement de lait en dehors de la lactation. L'écoulement d'un

Crevasses et vergetures

Si vous allaitez, vous pouvez prévenir les crevasses du mamelon en désinfectant soigneusement vos seins et vos mains. Vous éviterez la dessication et la macération par des soins locaux :

- **Lavage du mamelon à l'eau « bouillie » après chaque tétée,** suivi d'un assèchement soigneux, protection du mamelon entre les tétées par une gaze stérile. La crevasse constituée est difficile à traiter. Elle cicatrise plus facilement si l'on supprime les tétées pendant quelques jours.
- **Il existe des préparations à base d'HE à usage local** pour la prévention des vergetures (éviter pendant la grossesse et les trois premiers mois de l'allaitement).

seul sein témoigne généralement d'une inflammation (galactophorite), d'une dilatation (ectasie), ou d'une petite tumeur bénigne d'un canal galactophore (papillome).

L'association aménorrhée-galactorrhée (absence de règles et écoulement de lait) est évocatrice d'une petite tumeur de l'hypophyse (adénome hypophysaire à prolactine).

Il faut également savoir que certains médicaments (réserpine, phénothiazine, sulpiride…) en sont parfois la cause.

L'écoulement est nettement plus rarement le signe d'un petit cancer enclos dans un galactophore (cancer papillaire).

Ce qu'il faut faire

- Palpez-vous régulièrement les seins.
- Pratiquez un bilan gynécologique tous les ans.
- Portez un soutien-gorge non « traumatisant » et adapté à la morphologie de vos seins, surtout si vous pratiquez un sport.
- Informez-vous sur les problèmes de mastopathie et de cancer du sein. Mieux vaut connaître le sujet que vivre dans une perpétuelle angoisse nourrie par l'ignorance.
- Appliquez, en cas de lymphangite, des compresses chaudes sur vos seins. Ou des huiles essentielles de bouleau jaune et de gaulthérie couchée.
- Consultez votre médecin ou votre gynécologue en cas de douleurs mammaires intenses et inhabituelles, de boule(s), écoulement… Seul votre médecin est apte à diagnostiquer votre problème et à mettre en place un traitement approprié.

Traitement des pathologies bénignes

Il est couramment admis que l'existence d'un déséquilibre œstroprogestatif conditionne la pathologie mammaire. Le premier traitement visera à réduire cette insuffisance.

► Progestérone-like

Il existe des plantes « progestérone-like » (qui agissent comme la progestérone) telles que :

- igname sauvage (ou yam)
- alchémille

À prendre en gélules dosées à 300 mg ou en teinture mère.

► Huiles essentielles

Elles sont particulièrement indiquées en cas de mastose :

HE achillée de Ligurie	1 ml
HE eucalyptus fleurs multiples à cryptone	1 ml
HE hélichryse italienne	1 ml
HE inule odorante	1 ml
HV calophylle inophylle	10 ml
Gel neutre ad	100 ml

Une noix de gel sur les seins deux fois par jour pendant plusieurs mois.

Convient aussi remarquablement pour résorber tous les kystes bénins.

► Homéopathie

On prescrira les trois premiers remèdes homéopathiques ci-dessous en 5 ou 7 CH, 5 granules deux fois par jour.

- **Phytolacca**

En cas de pathologie mammaire particulièrement importante. Ce médicament est utilisé dans la plupart des mastopathies chroniques :

– Mastodynie avec congestion prémenstruelle. La douleur est lancinante, apparaît avant les règles et peut persister après les règles.
– Adénome.
– Mastose sclérokystique avec nodules douloureux indurés.
– Galactorrhée persistante après le sevrage.
– Écoulement mammaire.
– Mamelons douloureux, fissures mamelonnaires. La pathologie est aggravée par les contrariétés, les stress répétés, le vent froid et humide, la nuit. La malade est soulagée par la chaleur. La latéralité est droite.

- **Conium**

On l'emploie en période prémenstruelle lorsque les seins sont enflés, durs, lourds et douloureux. C'est également un remède lorsque, dans des seins plus ou moins flétris, on palpe des nodules denses, de consistance élastique.

- **Bryonia**

Bryonia est fait pour les femmes qui ont une mastodynie importante. Les seins en période prémenstruelle sont pâles, chauds, durs, lourds. La douleur intense est aiguë, piquante, souvent accentuée du côté droit.

À la palpation, on peut retrouver une mastose avec de petits nodules, ou un kyste liquidien bien délimité.

Chez les femmes « Bryonia », la douleur est aggravée par le mouvement.

- **Lac caninum**

La patiente a des seins enflés, douloureux avant les règles. La douleur est aggravée par la moindre secousse et irradie dans le dos. La femme soutient ses seins sans les serrer. Importante caractéristique à rechercher : l'alternance des symptômes. La douleur passe d'un sein à l'autre.

En général, ce remède est prescrit en 5 CH, cinq granules au réveil et au coucher à partir du 14e jour du cycle et jusqu'à l'apparition des règles.

- **Folliculinum**

Folliculinum est le remède systématique du syndrome hyperfolliculinique qui s'accompagne :
– de règles abondantes ;
– de gonflement général avec prise de poids précataméniale, et
– d'hypernervosité.

On le prescrit en dilution 30 CH à raison d'une dose unique le 7e jour de chaque cycle mensuel.

Anomalies du développement mammaire

C'est un motif de consultation assez fréquent.

► L'hypotrophie mammaire

Le traitement homéopathique doit être prolongé afin d'obtenir une amélioration notable. Deux médicaments de maigreur sont à envisager :

- **Natrium muriaticum :** la patiente a un amaigrissement du haut du corps malgré un appétit important.
- **Iodum :** la patiente a la même caractéristique. Les seins sont petits et flétris avec des nodules indurés.

► L'hypertrophie mammaire

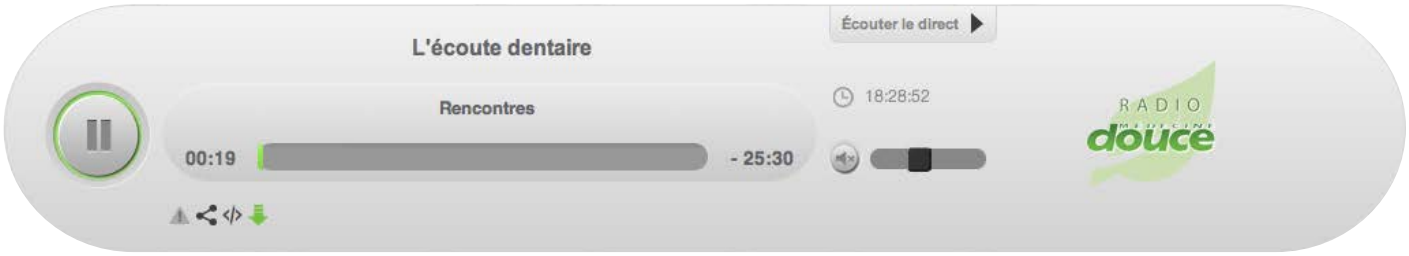
Peut-être justiciable de :

- **Calcarea carbonica :** cette hypertrophie est liée à une obésité aggravée par la suralimentation.
- **Phytolacca :** pour des seins très développés. C'est un remède de cellulite douloureuse.

L'écoute dentaire

Une émission avec Isabelle Desclèves

Ancienne dentiste, Isabelle Desclèves a troqué les détartrages contre une thérapie dentaire bien plus holistique. Selon elle, nos dents retracent notre parcours de vie, nos difficultés ainsi que nos épreuves. Le décodage dentaire serait donc un éclairage puissant sur notre vie intérieure.



Beaucoup de personnes ont peur d'aller chez le dentiste. La raison en est simple : nos dents sont un terrain d'intimité profonde. Face à ce constat, Isabelle décide d'élargir sa pratique et se forme chez plusieurs experts en décodage dentaire. « *Vos dents sont en lien ou en résonance avec les mémoires de votre vécu et aussi celles de votre généalogie. L'écoute intérieure vous apporte des informations correctrices, et réparatrices à intégrer* » confie-t-elle. Elle vit simultanément plusieurs problèmes de santé qu'elle finit par résoudre grâce à la résolution du conflit inconscient.

> *Les blessures intérieures exprimées par la voie des dents, lorsqu'elles sont identifiées, informent du travail de réparation intérieure à effectuer en préliminaire aux soins.*

« *Nos dents sont un moyen d'expression de nos souffrances* » explique-t-elle. Un credo qu'elle décide d'intégrer à sa pratique de thérapeute. « *Lorsque les gens font preuve de négligence dentaire, c'est une manière de s'oublier et de ne pas prendre soin de leur être. Actuellement, de plus en plus de patients souhaitent retrouver leur responsabilité vis-à-vis de leurs dents.* »

Son concept thérapeutique

« *C'est une recherche intérieure à partir des racines dentaires et des racines familiales. Les pathologies sont une expression et la thérapie dentaire est une écoute* » explique-t-elle afin de résumer sa pratique. L'idée est d'aller à la reconnaissance de la blessure intérieure qui se manifeste par les dents, que ce soit une simple carie, une perte de tissu, une rétraction de gencive ou encore un pivotement de dent. Tous ces symptômes sont extrêmement significatifs et sont présents pour nous éclairer sur des difficultés bien plus profondes. Lorsqu'on soigne nos dents sur des blessures ouvertes, la réparation ne tient pas toujours car la difficulté n'est pas surpassée. En prenant en compte l'aspect psychologique, émotionnel et énergétique, on soigne la cause pour ensuite travailler sur le symptôme.

Nos dents représentent notre ancrage sur Terre, ainsi que notre puissance d'être. Les personnes qui souffrent de mobilité dentaire ont souvent du mal à trouver une légitimité d'être. Les dents définitives, ainsi que l'apparition des dents de sagesse, finissent d'établir notre implantation dans la vie. Grâce à son travail thérapeutique, Isabelle Desclèves souhaite rétablir une relation de confiance entre patient et dentiste. « *Derrière chaque dent, il y a de la vie, une ressource et de la force* » conclue-t-elle.

Pour en savoir plus

- Écoutez l'interview d'Isabelle Desclèves sur http://radiomedecinedouce.com/fr/broadcast/20145_Lecoute_dentaire, si vous n'arrivez pas à activer le player.
- Ne ratez pas l'interview de Christian Beyer, également dentiste holistique, au sujet des caries http://radiomedecinedouce.com/fr/broadcast/19980_Le_decodage_dentaire

Les ventouses
une technique ancestrale contre la douleur

Utilisées par Hippocrate, jadis cantonnées à une utilisation familiale et aux affections respiratoires dues à un refroidissement, puis abandonnées depuis l'apparition des sulfamides, des antibiotiques et des anti-inflammatoires, les ventouses élargissent aujourd'hui leur champ d'application. Grâce à leur action antalgique, énergétique et circulatoire, elles ont des indications majeures dans des pathologies inhabituelles telles la rhumatologie (périarthrite d'épaule, gonarthrose) les troubles digestifs, les douleurs migraineuses et les névralgies.

« *Il n'est pas nécessaire de médicaliser chimiquement des problèmes qui ne sont pas organiques mais fonctionnels, énergétiques ou mécaniques et de répondre à un besoin de confort par une thérapie drastique et inappropriée. Il faut cesser la consommation abusive et inadaptée des antibiotiques, anti-inflammatoires et autres corticoïdes* », dénonce Daniel Henry. Et de préciser : « *Avec les ventouses aucun risque, aucun effet secondaire. C'est une thérapie manuelle, un peu comme l'acupuncture mais sans les aiguilles* ».

Chez les Arabes et les Chinois, dans l'Égypte ancienne comme dans la Rome antique, on utilisait déjà les ventouses pour soigner, notamment, les maladies respiratoires. Elles étaient en métal, en terre, en corne, en bambou. Plus tard en Europe on les a fabriquées en verre, pour pouvoir, par transparence, contrôler leurs effets sur la peau. Dans chaque famille, il y avait quelqu'un qui savait manipuler les ventouses. Peu à peu ce remède de bonne femme s'est perdu. Après la seconde guerre mondiale, avec l'essor de l'industrie pharmaceutique et l'apparition de la pénicilline, des antalgiques et des antibiotiques, les ventouses ont été reléguées au rang de « médecine parallèle » et sacrifiées sur l'autel de la rentabilité des laboratoires pharmaceutiques.

Des effets spectaculaires sur la douleur

En médecine chinoise, on utilisait les ventouses pour les pathologies articulaires. En Occident, on ne connaissait jusqu'ici que le traitement par les ventouses des pathologies respiratoires. Et il peut paraître anachronique et désuet, à l'époque des scanners, de l'IRM et de la microchirurgie de vanter les vertus des ventouses.

Mais les ventouses élargissent leur champ d'action. Le plus spectaculaire est celui qui agit sur la douleur souvent provoquée par une congestion, comme un bouchon qui bloque la circulation sur une autoroute. Les ventouses en décongestionnant, font sauter le bouchon. Cette méthode n'a rien d'un folklore ésotérique imaginé par des rêveurs d'une autre époque. Elle repose sur un principe d'aspiration qui, en provoquant un afflux

Arthrose du genou

Dans l'atteinte arthrosique, l'articulation est indurée (elle durcit), le tissu conjonctif s'épaissit progressivement au cours de la maladie dégénérative et avec le temps. La qualité circulatoire diminue. Cette hypo-vascularisation se manifeste par une pâleur locale des téguments. À la palpation, l'articulation est froide. Quand l'articulation arthrosique est en crise, une inflammation mécanique se surajoute au phénomène dégénératif. L'articulation est chaude à la palpation.

Habituellement, on pose jusqu'à six ventouses de 4 à 5 cm à chaud ou à froid autour de la rotule *(voir schéma ci-contre et technique de pose plus haut)*.

– 2 au niveau du pôle supérieur de part et d'autre du tendon quadricipital.

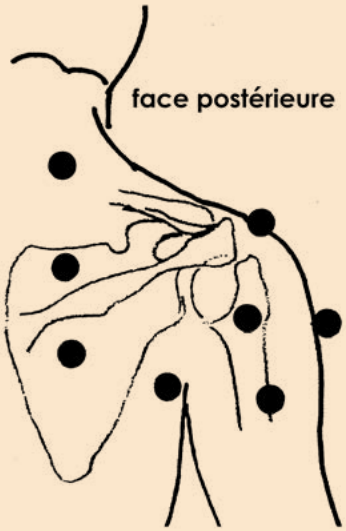
– 2 au niveau des parties latérales de la rotule.

– 1 au niveau de l'interligne interne des muscles de la patte d'oie.

– 1 au niveau du pôle inférieur, sur le tendon rotulien (œil du genou, en kiné chinoise).

Périarthrite de l'épaule

C'est une des indications les plus spectaculaires des ventouses. Dans la plupart des PSH (périarthrites scapulo-humérales), l'action antidouleur intervient dans les 72 heures avec un gain d'amplitude articulaire. Daniel Henry a pu constater jusqu'à 30 % d'amélioration en une seule séance. Il est fréquent d'observer à l'endroit de l'application la présence de petites phlyctènes (ampoules, cloques) remplies de sérosité dont la quantité augmente en fonction du temps d'application. Ce phénomène est souvent signe d'une chronicité de la pathologie avec des douleurs à recrudescence nocturne. Il est bénin et signifie que la pose des ventouses est efficace (les cycles douloureux avec réveil la nuit seront diminués voire stoppés). Il convient alors de presser les phlyctènes avec une compresse stérile pour en extraire le liquide, d'appliquer de l'éosine et de recouvrir avec une compresse sèche afin de protéger la zone du frottement des vêtements.



Points d'application des ventouses *(voir schéma)*:
Il faudra prévoir 10 ventouses.
– 6 sur la face postérieure de l'épaule
– 2 sur la face latérale
– 2 sur la face antérieure
Technique de pose: la pose se fera à chaud.

sanguin, libère des endorphines, agents antidouleur de l'organisme.

L'autre effet est la réduction des inflammations périphériques. Cette technique permet ainsi de diminuer l'usage des anti-inflammatoires dont la surconsommation favorise la résistance aux agents pathogènes et donne des résultats extraordinaires dans des domaines pathologiques insoupçonnés: douleurs rhumatismales chroniques (renouveler le traitement en fonction des crises), migraines (deux séances peuvent suffire), névralgies, problèmes digestifs, suites d'entorses, pathologies sportives et même états dépressifs.

Matériel et technique de pose

Il est facile de se soigner par les ventouses à condition de respecter le protocole d'application. Il est recommandé de n'utiliser chez soi que les ventouses sèches, chaudes (les plus efficaces, mais elles nécessitent un véritable doigté) ou froides. La pose des ventouses scarifiées nécessite l'intervention d'un praticien *(kinésithérapeute ou médecin spécialisé dans la médecine chinoise, voir adresses p. 27)*.

Il existe différentes tailles de ventouses. En toute logique, on prendra pour le dos ou les épaules, des ventouses de 4 à 5 cm de diamètre et pour les chevilles on utilisera des ventouses de 2 cm de diamètre.

► **Pose à froid**

Une ventouse munie d'une pompe à piston, type Aspivenin (le vide se fait par aspiration de l'air).

► **Pose à chaud**

Coton, alcool à brûler, pince de Kocher (chirurgicale), briquet, compresses stériles. Marquer les endroits d'application au feutre. Fixer un morceau de coton à l'extrémité de la pince. Bien amarrer. Tremper le coton dans l'alcool à brûler (si on ne met pas assez d'alcool, la combustion sera insuffisante, le vide se fera mal et la ventouse n'adhérera pas).

Écarter la bouteille d'alcool. Enflammer le coton avec le briquet. Laisser le surplus se consumer pour éviter de faire tomber des gouttes chaudes sur la peau. Introduire le coton enflammé dans la ventouse (c'est la chaleur qui fait le vide par combustion de l'oxygène), balayer circulairement et rapidement pour éviter de chauffer les bords de la ventouse qui risquent de brûler la peau lors de l'application. Retirer le coton.

On applique tout aussi rapidement la ventouse (afin qu'elle ne se remplisse pas d'air), directement sur la nuque, le coude, l'épaule, le genou, le dos ou n'importe quel autre point réflexe qui fait souffrir. On laisse alors agir vingt minutes pour en extraire la « chaleur perverse ». C'est le principe de la médecine chinoise.

Pour enlever les ventouses, il suffit de presser sur la peau en périphérie du bord de la ventouse. Lorsque l'air pénètre, la ventouse se détache.

Indications thérapeutiques

– Migraines, céphalées (petites ventouses de 2 cm sur la face à faire poser impérativement par un spécialiste).
– Pneumologie, ORL (bronchite, asthme, rhume).
– Dermatologie, allergie (acné, eczéma, psoriasis).
– Appareil digestif (colopathies fonctionnelles, constipation).
– Gynécologie (dysménorrhées, ménopause)
– Rhumatologie (périarthrite scapulo-humérale, gonarthrose, tendinite du tendon d'Achille, coxarthrose, goutte, sciatiques, lombalgies, cervicalgies, séquelles d'entorses, épicondylite…).
– Traumatologie sportive (entorses, claquages, béquilles, tendinites récalcitrantes, tennis-elbow, aponévrose plantaire, crampes).

Risques

– Hématomes possibles qui disparaissent sous 15 jours
– Brûlures de la peau si les bords de la ventouse sont trop chauds.

Contre-indications

– Œdème,
– Fièvre élevée avec convulsions,
– Problèmes cardiaques, cardiopathies,
– Varices, phlébites,
– Personnes sous traitement anticoagulant,
– Anorexie,
– Grossesse.

Précautions

Choisir des endroits charnus. Ne pas bouger pendant le traitement. Ne pas poser sur les endroits poilus, chevelus ou creux (aine, creux du genou). ●

Dossier réalisé avec la collaboration de Daniel Henry, ostéopathe, spécialisé en masso-kiné chinoise

VOIR ADRESSES P. 27

Pour trouver les coordonnées d'un thérapeute près de chez vous
annuaire-therapeutes.com
également disponible en version mobile

Le lavement intestinal purifie le corps… et l'esprit

L'usage des purges, du jeûne, des diètes et des lavements est une constante dans toutes les grandes traditions thérapeutiques. Et nos grands-mères utilisaient encore couramment le fameux « *bock à lavement* » au début du siècle passé. La pratique du lavement intestinal, pourtant si précieuse et si simple à mettre en œuvre, est progressivement tombée dans l'oubli.

Éviter l'encrassement et l'inflammation

Aujourd'hui l'hygiène et la régénération intestinale constituent un des principes fondamentaux de la naturopathie et de la notion de terrain : si l'équilibre de la flore intestinale vient à se rompre, soit par « encrassement » (constipation, accumulation de déchets), soit par inflammation (diarrhée, colite), la flore intestinale produit quantité de toxines allergisantes, cancérigènes ou intoxicantes qui se propagent dans l'organisme et apportent du même coup mal-être et symptômes en tous genres : peau encrassée ou irritée, surcharge pondérale ou maigreur, déprime ou stress, troubles ORL chroniques ou allergiques, troubles circulatoires, digestifs, respiratoires, transpiration, chutes immunitaires, inflammations, fatigue du foie, des poumons, des reins…

Mal digérés et insuffisamment transformés, les restes alimentaires génèrent par ailleurs dans le gros intestin une flore intestinale pathogène : parasites, microbes, candida, mycoses trouvent là les conditions favorables à leur développement.

Hydrothérapie, méthode yogique, jeûne…

Pour prendre soin de ses intestins, les nettoyer dans le respect de la physiologie et les régénérer, il existe plusieurs méthodes :

► L'hydrothérapie, très efficace, a toutefois le défaut de comporter un risque de perturbation de la flore intestinale si elle est mal pratiquée car l'eau remonte très haut dans le côlon. Elle ne peut se pratiquer qu'en présence d'un thérapeute. C'est la meilleure méthode, mais il faut savoir que l'eau sera ensuite évacuée pendant longtemps rendant difficile une « vie normale » avant plusieurs heures.

► La méthode yogique (absorption par voie orale de 3 litres d'eau salée et expulsion grâce à des exercices) est, quant à elle, un peu épuisante et nécessite aussi un accompagnement.

► Le jeûne, enfin, est un excellent moyen de se nettoyer, mais il faut faire preuve de prudence car la rupture du jeûne, si elle ne s'accompagne pas de la prise de matière cellulosique, libère les toxines non éliminées.

► La « douche » Xantis, créée dans les années 20 et encore commercialisée aujourd'hui

Une méthode moins contraignante

En pratique la « douche » Xantis doit être employée sur une période variant d'une semaine (pour un premier effet régénérateur) à six semaines (pour un nettoyage profond). Il s'agit d'une préparation, à base de sels et de plusieurs plantes, destinée à pratiquer chez soi les séances d'hygiène intestinale grâce au kit fourni à cet effet. Ce lavement ne dure qu'une trentaine de minutes en tout et se concentre sur le rectum et le sigmoïde. Les propriétés astringentes des plantes donnent ici le message au gros intestin qu'il est temps d'expulser les matières nocives. Il s'agit d'une stimulation nerveuse réflexe de ce dernier. Celui-ci va automatiquement nettoyer et libérer l'organisme des entraves (déchets, déséquilibres de la flore et tensions nerveuses) qui perturbent les phénomènes physiologiques vitaux : le corps s'autorégule et se répare lui-même. En outre la pratique de la douche instaure une nouvelle relation intime à son corps qui permet de se découvrir, d'aller au-delà des apparences, de mieux se connaître et de se réconcilier avec son ventre et donc avec la vie. C'est ainsi que la cure agit vraiment en profondeur en aidant le corps à se libérer des tensions et des blocages qui s'y sont accumulés.

VOIR CI-CONTRE

CARNET D'ADRESSES

DOSSIER, p. 9 à 15

- Antiradicalaire, coenzyme Q10, ginseng rouge de Corée, maca, OGA3 concentré
  D. Plantes
  04 75 53 80 09
  www.dplantes.com
  Pour 5 € seulement, avec la carte du Club D.Plantes, 2 boîtes achetées du même produit, la 3e est offerte (sauf pour PS-Nut,DHA2, les huiles essentielles et végétales et la librairie).
- Acétyl L-carnitine, acide alpha-lipoïque, AKG, Biopérine, chrysine, DIM, muira puama, Natural Testosterone Formula
  Smart City
  0 800 666 742 (commandes), 0 820 200 800 (rens.)
  www.super-smart.eu
  Un programme de fidélisation avec des avantages importants et durables pour les clients fidèles (jusqu'à 35 % de remise)
- Bio-aragonite, Ostéotabs
  Laboratoire Sofibio
  France : 0 800 945 845. Étranger : 00 376 333 500
  www.sofibio.com
  Remise de 10 % sur internet avec le code PDS2014
- Avena sativa
  Santaflor (en magasins diététiques)

REMÈDE, p. 25

- « Pharmacies » chinoises
  Phu-Xuan
  8 rue Monsieur le Prince, 75006 Paris
  01 43 25 08 27
  À la Calebasse Verte
  15 rue Vistule, 75013 Paris
  01 45 85 88 00

REMÈDE, p. 27

- Cure Xantis
  Xantis
  05 53 22 83 44
  www.xantis.fr
  Remise de 10 % en bons d'achat

BOÎTE À OUTILS, p. 28

- Sel cristallin de l'Himalaya
  Ecoidées Sarl
  03 88 80 59 75
  www.ecoidees.com
  Remise de 10 %

Plusieurs produits à commander ?
Payez une seule fois les frais de port !
Rejoignez la centrale d'achat
www.la-vie-naturelle.com

Tous les traitements non cités ci-dessus sont disponibles en pharmacie ou en boutique bio.

AVANTAGE ABONNÉS : les remises tarifaires sont réservées aux abonnés d'*Alternative Santé* et aux membres de *La Vie naturelle*. Pour en bénéficier, indiquez par téléphone ou par courrier au laboratoire que vous faites partie de nos abonnés.

Le sel cristallin de l'Himalaya
de l'eau de mer d'il y a 250 millions d'années

Le sel cristallin de l'Himalaya, formé il y a 250 millions d'années à la suite de l'assèchement des mers, est la forme la plus rare de sel. Sa structure est fondamentalement différente de celle du sel gemme. La structure du sel cristallin n'est en effet pas moléculaire, mais électrique. Suite à la pression énorme subie lors de la formation du massif himalayen, les éléments du sel cristallin de l'Himalaya (magnésium, calcium, potassium et de nombreux autres éléments) ont adopté une forme colloïdale ionisée et ont été réduits à une dimension tellement infime qu'ils peuvent être directement exploités par les cellules sans même passer par le métabolisme.

La même composition minérale que le sang

C'est la diversité et la cohérence naturelle des éléments en présence qui confèrent au sel cristallin ses qualités, en particulier ses propriétés bioénergétiques. Ce sel provient de l'assèchement des mers préhistoriques dont la teneur en sels et en éléments divers était identique à la composition minérale du sang (c'est la salinité du sang qui permet la conduction électrique, condition absolue à tout échange d'informations entre les cellules).

Dissout les toxines et les métaux lourds

Les bienfaits d'une consommation régulière d'eau salée au sel cristallin sont nombreux. Outre un apport sous une forme pure et préservée de minéraux immédiatement assimilables, on constate une amélioration du terrain qui se répercute sur les fonctions d'autoguérison du corps en renforçant le système immunitaire, et en provoquant un rééquilibrage énergétique.

La consommation de sel cristallin va entraîner une détoxication en profondeur de l'organisme. Il est recommandé pour les acidités d'estomac et les reflux gastriques. Le sel cristallin va rétablir l'équilibre acido-basique (le PH sanguin) et agira de manière spectaculaire sur la gêne causée par des reflux gastriques chroniques. Détoxiquant puissant (une propriété vérifiée par analyse d'urine), il dissout ou démantèle toxines, déchets et substances nocives présents dans le corps. Il élimine notamment les métaux lourds (mercure, plomb) et dissout les dépôts calcaires.

Sur le long terme, l'usage de l'eau salée au cristal de sel a une action bénéfique sur des affections comme l'arthrose, l'arthrite, les rhumatismes déformants ou les calculs rénaux et biliaires, car il aide l'organisme à briser les dépôts et à les éliminer.

Ce faisant, il stimule et régule le transit intestinal car la réaction de l'intestin ne se fait pas attendre et constitue un signe tout à fait normal de son action.

On a également constaté que le sel cristallin réduit le comportement de manque en cas d'accoutumance. Utilisé en bain, il a une action bénéfique sur les problèmes de peaux sèches, telles qu'eczéma et psoriasis. En usage cosmétique, il équilibre le PH de la peau et la purifie.

Mode d'emploi

- **Eau salée au cristal de sel :** dissoudre un cristal (de la grosseur d'un caillou) dans un bol d'eau de source. Vous diluerez chaque matin une cuillère à café de cette eau salée dans un verre d'eau de source. Faire des cures de 21 jours suivies d'une pause de 7 jours.
- **Bain détoxinant :** Ce type de bain est très pratiqué en Inde. Dissoudre 500 g de sel dans le fond de la baignoire, puis la remplir d'eau. Prendre deux bains par semaine pendant quinze jours, puis cesser la cure pendant 15 jours avant de la reprendre une fois. Le bain ne doit pas durer plus de 30 minutes.

Mélangé à de l'argile, il peut enfin être utilisé comme masque de visage (des formules élaborées mélangeant argile et huiles essentielles existent). Ne pas appliquer le masque plus de dix minutes afin de ne pas obstruer les pores de la peau.
NB : le sel cristallin de l'Himalaya que nous vous recommandons provient des versants himalayens du Pakistan (les plus ensoleillés) et il est extrait à 2000 m d'altitude. La société qui le produit garantit les modes de sélection, de transformation et de conditionnement, ainsi que le respect de l'éthique du travail tout au long du processus.

VOIR ADRESSES P. 27

CHAQUE JEUDI, LISEZ
ALTERNATIVE santé
L'EXPÉRIENCE DE LA MÉDECINE NATURELLE
La newsletter gratuite de la santé naturelle sur internet.
Inscrivez-vous sur : www.alternativesante.fr